

Viết nghị luận xã hội với tâm thế người trong cuộc

Ban Chuyên môn Ngữ văn

Nghị luận xã hội với tâm thế người trong cuộc là kiểu nghị luận trong đó người viết không đứng ngoài quan sát, mà đặt bản thân vào hiện thực được bàn luận, nhập vai chủ thể đang sống, đang chịu tác động, đang lựa chọn hoặc đối diện với vấn đề xã hội.

Mục lục

1. Giới thiệu chung	0
1.1. Khái niệm	0
1.2. Ưu điểm so với cách viết truyền thống	1
2. Tâm thế “người trong cuộc” - trực tư duy cốt lõi	2
2.1. Từ “Họ” sang “Chúng ta” (tôi đang ở trong vấn đề)	2
2.2. Ý thức được sự phức tạp	2
2.2.1. Phức tạp ở cấu trúc nguyên nhân	2
2.2.2. Phức tạp ở tình huống sống	3
2.2.3. Phức tạp ở bản thân con người	3
2.3. Sự thành thật	3
3. Kỹ năng và phương pháp xây dựng bài viết	4
3.1. Kỹ năng khai thác đề bài (Brainstorming)	4
3.2. Xây dựng hệ thống luận điểm	5
3.3. Sử dụng dẫn chứng/bằng chứng (Evidence)	6
3.4. Giọng điệu (Tone & Voice)	6
4. Chiến thuật “làm mới” các dạng đề quen thuộc	7
4.1. Dạng đề tư tưởng - đạo lý	7
4.2. Dạng đề về các hiện tượng trong đời sống	8
5. Phân tích ngữ liệu và luyện tập	9
5.1. So sánh ngữ liệu	9
5.2. Bài tập rèn luyện	11
5.2.1. Đề tham khảo	10
5.2.2. Đáp án gợi ý	10
Tài liệu tham khảo	12

1. Giới thiệu chung

1.1. Khái niệm

Nghị luận xã hội với tâm thế người trong cuộc là kiểu nghị luận trong đó người viết không đứng ngoài quan sát, mà đặt bản thân vào hiện thực được bàn luận, nhập vai chủ thể đang sống, đang chịu tác động, đang lựa chọn hoặc đối diện với vấn đề xã hội.

Ba tầng ý thức của người viết khi đứng trước một vấn đề xã hội: người viết vừa là nhân chứng, vừa là người tham dự, vừa là người phản tư.

- Về nhân chứng: người viết ý thức mình đang sống trong chính bối cảnh ấy, đã nhìn thấy, nghe thấy hoặc cảm nhận được những biểu hiện của vấn đề trong đời sống thật. Đây là tầng **trải nghiệm và quan sát**, giúp bài viết có chất liệu sống, tránh nói suông hay lý thuyết rỗng. Người viết ghi nhận hiện thực như một người ở giữa dòng chảy xã hội, không xa lạ với nó.
- Về người tham dự: người viết từ bỏ vị thế đứng trên cao để phán xét, thay vào đó thừa nhận mình cũng thuộc về cộng đồng đang được bàn đến - tức người viết **có liên quan**, có phần trách nhiệm, thậm chí từng chịu tác động hoặc góp phần tạo nên vấn đề.
- Về người phản tư: người viết biết **tư duy lại về chính trải nghiệm và hành động của mình**. Không dừng ở cảm xúc hay sự tham gia, họ phân tích, đối thoại với bản thân, nhận ra những giới hạn, mâu thuẫn, sai lầm hoặc khả năng thay đổi. Đây là bước chuyển từ việc sống trong vấn đề sang hiểu bản chất của nó, từ đó rút ra nhận thức có chiều sâu.

Ba vai trò này gắn bó chặt chẽ với nhau: **nhân chứng tạo nên hiện thực, tham dự tạo nên ý thức trách nhiệm, phản tư hình thành chiều sâu tư tưởng**. Khi hội tụ đủ cả ba, bài nghị luận không chỉ phản ánh xã hội mà còn phản ánh hành trình tự nhận thức của một con người đang trưởng thành trong chính đời sống ấy.

1.2. Ưu điểm so với cách viết truyền thống

Tiêu chí	Viết với tâm thế người trong cuộc	Viết theo cách đứng ngoài quan sát
Vị thế người viết	Đặt mình vào dòng chảy của vấn đề (người viết là một phần của hiện thực, chịu tác động và có liên đới). => Sự dẫn thân của người viết.	Đứng ngoài, nhìn vấn đề như chuyện của người khác (khoảng cách an toàn, giúp nhìn bao quát nhưng dễ thiếu hơi thở đời sống).
Chiều sâu tư duy	Tư duy nhập cuộc - trải nghiệm (dựa vào kinh nghiệm sống, cảm nhận thật). * "Nhập cuộc là dẫn nhập vào cuộc thế mới của xã hội, đất nước để chiếm lĩnh cái hiện thực thậm phần, phi đại ngôn ngang bệch hôm nay..." - Hoàng Đăng Khoa	Tư duy khách quan - bên ngoài (dựa vào lý lẽ, cấu trúc logic, có tính hệ thống và khái quát tuy nhiên thiếu đi tính cá nhân, yếu tố đối thoại,...)
Tác động	Gợi sự đồng cảm, khiến người đọc tự soi lại mình (viết từ bên trong khiến người đọc thấy mình trong đó, đánh thức trải nghiệm tương tự nơi người đọc).	Mang tính định hướng nhận thức nhưng dễ tạo khoảng cách
Phương thức lập luận	Lập luận "sống hiểu" - lựa chọn (nhấn mạnh hành trình nhận thức: con người sống trong hoàn cảnh, hiểu dần vấn đề rồi mới lựa chọn thái độ).	Lập luận đúng - sai (thiên về phân định rạch ròi, phù hợp với lập luận logic nhưng có thể giản lược sự phức tạp của đời sống).
Giọng điệu	Giọng điệu cá nhân, tự vấn (tạo dấu ấn riêng)	Giọng điệu khái quát, trung tính (thiếu đi cảm xúc cá nhân)
Loại dẫn chứng	Trải nghiệm cá nhân, chiêm nghiệm	Dẫn chứng từ ngoài xã hội

Một bên đi từ bên trong chủ thể, một bên đi từ cấu trúc bên ngoài hiện thực. Một bài nghị luận sâu sắc thường là nơi giao thoa của hai cách viết này: có trải nghiệm nhưng vẫn giữ được độ tỉnh táo, có cảm xúc nhưng không tách rời logic.

2. Tâm thế “người trong cuộc” - trực tư duy cốt lõi

Các nhà văn trẻ Nguyễn Thị Kim Hòa, Hân Như quan niệm: “Người viết văn trẻ hôm nay có nhiều cách thế để nhập cuộc và sáng tạo. Đành rằng những cuộc đi là quan trọng, nhưng quan trọng hơn với người viết là cái đầu của họ có mở ra hay không để mà nói giãn chiều kích của tưởng tượng, để mà thâm nạp, thẩm thấu tri thức toàn diện. Chiều kích của nhà văn là chiều kích của tưởng tượng và sáng tạo, chứ không phải là chiều kích của những hành trình địa lý.”

Để nghị luận xã hội không chỉ dừng ở sự phân tích khách quan mà trở thành tiếng nói giàu trải nghiệm và trách nhiệm cá nhân, người viết cần ý thức và vận dụng những phương pháp, cách thức giúp mình tiếp cận vấn đề từ tâm thế của một người đang sống trong chính hiện thực ấy.

2.1. Từ “Họ” sang “Chúng ta” (tôi đang ở trong vấn đề)

Đây là sự thay đổi về điểm nhìn đạo đức và vị thế phát ngôn: khi dùng “họ”, người viết vô thức tách mình ra khỏi vấn đề, dễ rơi vào phê phán một chiều, coi mình là người đứng, còn đối tượng bàn luận là “bên kia”. Lúc này, lập luận dễ mang tính phân loại, quy kết và chuẩn mực hoá (quá trình biến một quan điểm, cách nhìn hay tiêu chí nào đó thành **thước đo chung để đánh giá đúng - sai, tốt - xấu**, rồi dùng thước đo ấy áp lên con người hoặc hiện tượng.) Khi chuyển sang “chúng ta”, người viết thừa nhận mình cũng thuộc về cộng đồng ấy, cũng chịu tác động, thậm chí có phần trách nhiệm - lập luận trở thành không gian tự nhận thức chung.

Sự chuyển đổi này làm giảm khoảng cách, tăng tính nhân văn và khiến lập luận bớt tính lên án, thay vào đó là giọng điệu mang tính chia sẻ, cùng suy nghĩ để thay đổi.

Ví dụ:

- Người ngoài cuộc: “Giới trẻ ngày nay sống ảo...”, “Họ vô cảm...” (Khoảng cách, phán xét).

=> Với “họ”: vấn đề được hiểu như **đặc tính của một nhóm người**

- Người trong cuộc: “Thế hệ chúng ta đang loay hoay trong thế giới ảo...”, “Đôi khi chính tôi cũng vô cảm trước...” (Đồng cảm, chia sẻ trách nhiệm).

=> Với “chúng ta”: vấn đề được hiểu như **tình trạng con người trong hoàn cảnh** và **sự nhận thức nội tại**.

2.2. Ý thức được sự phức tạp

Thay vì nhìn hiện tượng bằng cặp đối lập đơn giản (tốt/xấu, đúng/sai), người viết cần nhìn thấy các lớp nguyên nhân chồng chéo, những mâu thuẫn nội tại và cả sự bất lực của con người trong hoàn cảnh cụ thể. Nhờ ý thức này, bài viết có chiều sâu phân tích, tránh cực đoan và thể hiện sự trưởng thành trong tư duy qua việc chấp nhận sự “không trọn vẹn” của đời sống. Sự phức tạp này xuất hiện ở nhiều chiều kích khác nhau:

2.2.1. Phức tạp ở cấu trúc nguyên nhân

Vấn đề xã hội hiếm khi chỉ có một nguyên nhân hay một chiều đúng - sai. Con người bị chi phối bởi hoàn cảnh, tâm lý, văn hóa, áp lực vô hình... Các nguyên nhân này không tồn tại độc lập mà **tác động qua lại**, khuếch đại hoặc làm lệch hướng lẫn nhau. Một yếu tố bên ngoài có thể kích hoạt một trạng thái tâm lý bên trong; một kinh nghiệm cá nhân lại chịu ảnh hưởng của cấu trúc xã hội rộng lớn hơn. Vì thế, hành vi con người là **điểm giao của nhiều dòng lực**, chứ không phải sản phẩm trực tiếp của một phẩm chất đạo đức đơn giản. Tựu trung, hiện tượng xã hội vận hành theo kiểu **mạng lưới** và vấn đề là **tổng hợp của nhiều lực tác động**.

Ví dụ:

Một người vô cảm không chỉ vì “ích kỷ”, mà có thể do: nhịp sống quá tải/ từng bị tổn thương nên tự phòng vệ/ môi trường thiếu kết nối/ văn hóa cạnh tranh/ thói quen vô thức hình thành dần,...



2.2.2. Phức tạp ở tình huống sống

Một hành động có thể đúng trong bối cảnh này nhưng sai trong bối cảnh khác. Con người không hành động như một chủ thể tự do tuyệt đối, mà là chủ thể bị đặt trong **điều kiện**, nơi nhiều giá trị va chạm nhau và thực tế xã hội có nhiều vùng **lung chừng, mâu thuẫn**. Vì vậy, hành vi không chỉ phản ánh đạo đức cá nhân mà còn phản ánh lựa chọn mà hoàn cảnh cho phép.

Ví dụ:

Trung thực nhưng có thể làm tổn thương; bao dung nhưng có thể bị lợi dụng.

=> Không phải giá trị nào cũng tuyệt đối trong mọi tình huống.

2.2.3. Phức tạp ở bản thân con người

Con người tồn tại trong trạng thái **không đồng nhất giữa nhận thức, ý chí và khả năng hành động**. Họ có thể đạt tới sự hiểu biết về điều đúng đắn ở bình diện lý trí, nhưng ở bình diện tâm lý và hoàn cảnh, năng lực thực thi lại bị giới hạn bởi nỗi sợ, thói quen, tổn thương, nhu cầu an toàn hay các ràng buộc vô hình khác. Vì thế, chủ thể luôn sống trong **căng thẳng nội tại giữa khát vọng vươn lên và xu hướng tự bảo toàn**, giữa lý tưởng đạo đức và điều kiện hiện sinh. Chính độ chênh lệch này tạo nên tính phức tạp của đời sống con người và khiến hành vi không thể được lý giải bằng những sơ đồ đạo đức đơn tuyến.

Ví dụ:

- Thay vì lên án cái xấu ngay lập tức, hãy phân tích tâm lý, hoàn cảnh và những góc khuất dẫn đến hành vi đó.
- Hiểu rằng cái thiện và cái ác đôi khi cùng tồn tại trong một con người (tư duy biện chứng)

=> Không cực đoan, không đơn tuyến đạo đức, nhìn thấy cả những mâu thuẫn, nghịch lý, tổn thương.

2.3. Sự thành thật

Thành thật nghĩa là người viết không che giấu sự liên quan của bản thân, không tô vẽ mình ở vị thế “đúng tuyệt đối”. Nó buộc cái tôi **từ bỏ vị thế toàn tri** mà dám thừa nhận mình là con người hữu hạn, có yếu đuối, sai lầm, do dự hoặc sự giới hạn nhận thức của mình. Đồng thời, sự thành thật đòi hỏi người viết quan sát chính mình như một đối tượng nhận thức, tức là cái tôi vừa là người trải nghiệm, vừa là người phân tích bản thân.

Sự thẳng thắn ấy tạo nên sức nặng cảm xúc và độ tin cậy cho bài viết. Nhờ vậy, diễn ngôn chuyển từ lời phán xét sang quá trình tự nhận thức, và sức thuyết phục không đến từ uy quyền lý lẽ mà từ tính chân thực của một chủ thể đang đối diện với chính mình trong đời sống.

=> Hơn hết, sự chân thành là vũ khí mạnh nhất để chạm đến cảm xúc giám khảo, đồng thời nó còn là phương thức để in dấu triện của người viết lên con chữ qua hành trình nhập cuộc. Như Nhà phê bình trẻ Ngô Hương Giang thông điệp: “Nhập cuộc tức là tham gia cuộc chơi, cuộc đối thoại văn hóa - một sự nhập cuộc mang tính thời đại, tính thế hệ. Muốn nhập cuộc sâu rộng thì buộc anh phải nhận thức một cách đầy đủ nhất bản chất cái sân chơi của mình, phải nhập cuộc với tâm thế hoàn toàn chủ động, và đặc biệt là anh phải phát huy, khẳng định được cá tính, bản sắc của mình”.

Ví dụ:

Về ý chí vượt khó:

- Người ngoài cuộc: “Chỉ cần có ý chí, con người sẽ vượt qua mọi khó khăn.” (thiếu sự thành thật, lập luận tuyệt đối hoá)
- Người trong cuộc: “Tôi từng tin rằng chỉ cần cố gắng là có thể đi qua mọi chông chênh của đời sống. Cho đến những ngày kiệt sức, khi bước chân nặng như buộc chì và ý nghĩ bỏ cuộc len lỏi vào lòng nhẹ như một tiếng thở dài, tôi mới hiểu: ý chí không phải ngọn lửa tự cháy mãi trong gió lớn. Nó cũng có lúc chao nghiêng, và con người, để giữ được nó, đôi khi cần một bàn tay đỡ lấy, một điểm tựa âm thầm giữa những giờ yếu lòng.”

=> Người viết không phủ nhận giá trị của ý chí, nhưng thừa nhận **giới hạn** của con người.



3. Kỹ năng và phương pháp xây dựng bài viết

3.1. Kỹ năng khai thác đề bài (Brainstorming)

Khi khai thác đề bài với tâm thế “người trong cuộc”, người viết cần lưu ý không đứng bên ngoài phân tích như một nhà nghiên cứu, đặt mình vào chính vấn đề để suy nghĩ, cảm nhận, lựa chọn, hiểu và chịu trách nhiệm cho lựa chọn đó. Trong bước này, thay vì chỉ chăm chú phân tích các khía cạnh của vấn đề, người viết cần đặt cái tôi của chính mình vào đó và làm nổi bật quan điểm của bản thân.

Để tìm “điểm chạm” giữa vấn đề xã hội và trải nghiệm cá nhân, người viết có thể đặt ra những câu hỏi như:

- **Câu hỏi “nhập vai”:** Vấn đề này liên quan trực tiếp đến ai? Trong số đó, tôi ở vị trí nào? Tôi đã từng trải qua/chứng kiến/vô tình góp phần vào hiện tượng này chưa? Nếu tôi là người bị ảnh hưởng/người gây ra hiện tượng/người chứng kiến (chủ thể đặt trong vấn đề), tôi sẽ cảm thấy gì? Mâu thuẫn có xảy ra không?

Ví dụ: Đề về sự vô cảm của con người trong thế giới hiện đại.

→ Tôi đã từng im lặng trước nỗi đau hay sự bất công xảy đến với người khác hay chưa? Cảm giác ghét thở như thế nào khi tiếng nói của tôi không được ai nghe thấy? Dù hiểu về nỗi đau khi không được lắng nghe, nhưng tôi đã thực sự đồng cảm với một ai chưa? Tại sao?

- **Câu hỏi về trách nhiệm cá nhân:** Tại sao vấn đề này liên quan đến tôi? Tôi có phần trách nhiệm nào? Vì sao tôi không thể làm ngơ trước vấn đề này? Mối quan hệ giữa tôi và những người trong cuộc là gì? Đối với quan điểm của những người khác, tôi nghĩ sao? Liệu tôi có đang đổ lỗi cho hoàn cảnh không?

Ví dụ: Đề về hiện tượng thần tượng người nổi tiếng ở giới trẻ hiện nay.

→ Tôi có phải là một phần của hiện tượng này không? Tôi nghĩ gì về văn hóa thần tượng? Những người khác nghĩ giống hay khác tôi? Tại sao? (Thần tượng có phải chỉ là khao khát vươn tới cái đẹp còn khuyết thiếu, một sự giải trí nhất thời, hay sự dựa dẫm tinh thần?)

- **Câu hỏi về lựa chọn và thái độ:** Tôi đồng tình hay phản đối điều gì trong đề, vấn đề? Nếu là tôi, tôi sẽ lựa chọn gì, vì sao? Quyết định ấy sẽ đem lại hệ quả gì? Tôi có cách nhìn nào về vấn đề? Tôi chọn tin vào điều gì? Tôi tin điều gì là đúng, là tốt? Sự chuyển biến trong nhận thức của tôi diễn ra như thế nào?

Ví dụ: Đề về hiện tượng thần tượng người nổi tiếng ở giới trẻ hiện nay.

→ Đối với tôi, thần tượng đến mức độ nào là phù hợp? Tại sao? Nếu nằm ngoài mức mà tôi cho là “an toàn”, điều gì sẽ xảy ra? Làm thế nào tôi xây dựng được “vùng an toàn” đó?

- **Câu hỏi về hành động:** Điều gì đã làm cho vấn đề ấy ngày càng phổ biến? Là người trong cuộc, tôi cần thay đổi điều gì về chính mình? Những hành động thực tế nào tôi có thể làm? Những nhóm người nào sẽ có thể hành động như vậy? Nếu không hành động, tôi sẽ phải trả giá gì? Những người khác có phản ứng như thế nào?

Ví dụ: Đề về sự vô cảm của con người trong thế giới hiện đại.

→ Làm thế nào tôi nhận thức được sự vô cảm của chính mình? Tôi thể hiện sự đồng cảm như thế nào? Người khác có cùng cách thể hiện hay không? Nếu không, cách thức của họ là gì? Làm thế nào để tìm kiếm sự đồng cảm từ người khác?

Sau khi đặt ra nhiều câu hỏi để tìm kiếm ý kiến, quan điểm của bản thân, người viết cần xác lập một “vị thế” (the Stance): giá trị cốt lõi mà bản thân muốn truyền đạt qua bài luận. Trong đó, người viết tìm “điểm giao nhau” giữa các quan điểm, câu trả lời mà mình đã đưa ra để thiết lập luận điểm chính của toàn bài viết, tránh lan man hay lạc đề, đảm bảo tính mạch lạc và nhất quán của bài viết.

3.2. Xây dựng hệ thống luận điểm

Để xây dựng hệ thống luận điểm với tâm thế người trong cuộc, người viết cần đi theo một lộ trình thể hiện quan điểm, cái tôi của bản thân: **Thấu hiểu** (giải thích từ kinh nghiệm) → **Đối diện** (Lập luận) → **Chuyển hóa** (Hành động, giải pháp)

Luận điểm 1: Nhận diện, giải thích vấn đề, thực trạng thực tế. Người viết cần nhận diện hiện thực từ bên trong, liên hệ với bản thân, tránh mô tả hiện tượng, vấn đề một cách khô khan và không định nghĩa theo kiểu từ điển. Cần gắn liền nhận diện với tình huống cụ thể, mô tả “cảm giác” của hiện tượng, vấn đề đó (*tôi cảm thấy gì, người khác cảm thấy gì để nghĩ đến hiện tượng này?*)

Ví dụ một số câu dẫn: “Thực chất,... là khi con người...”, “Ta bắt gặp điều này ở...”, “Vấn đề không còn xa lạ khi...”

Ví dụ: Đề về “**Áp lực của sự hoàn hảo trong mắt thế hệ trẻ**”

Giải thích “áp lực của sự hoàn hảo là gì? Trong mắt tôi, một người trẻ, nó là gì?” (tránh một định nghĩa chung chung “Áp lực này xuất hiện ở đâu?”)

→ Sự hoàn hảo không phải một đích đến, mà là một cuộc rượt đuổi không hồi kết. Thực chất, áp lực của sự hoàn hảo xuất hiện trong mỗi cái vuốt tay trên màn hình điện thoại, mỗi cú “click” vào một bài đăng rực rỡ thành tích, ở cảm giác tội lỗi khi cho phép mình nghỉ ngơi, ở nỗi sợ bị tụt lại phía sau, một áp lực vô hình nhưng đang bủa vây thế hệ trẻ. Sự hoàn hảo, đôi khi là lời mời gọi động viên, đôi khi là việc chúng ta tự cầm tù chính mình trong một tiêu chuẩn mỗi ngày một tăng lên mà bản thân cũng biết là không có thực.

Luận điểm 2: Bàn luận, phân tích nguyên nhân từ gốc rễ tâm lý. Bắt đầu từ bản thân, đi sâu vào nỗi sợ hãi, lòng tham, sự cô đơn của con người hiện đại, tìm ra cơ chế tạo nên vấn đề. Người viết cần phân tích nguyên nhân, tác động từ nhiều khía cạnh, trong đó làm rõ cái tôi, cách bản thân cảm nhận, cách bản thân nhìn thấy, cái ảnh hưởng đến “chúng ta”

Ví dụ: Đề về “**Áp lực của sự hoàn hảo trong mắt thế hệ trẻ**”

“Tại sao ta cho rằng mình phải hoàn hảo? Áp lực đến từ đâu?”

→ Sự giằng xé giữa bản sắc cá nhân và kỳ vọng xã hội. Ta tự áp lực mình phải hoàn hảo, phải đẹp một cách tự nhiên và giỏi một cách toàn diện, nếu không, ta cảm thấy tội lỗi với chính bản thân mình, vì “không giỏi như họ”. Sự so sánh diễn ra liên tục và âm thầm, khi đạt được một thành tích không còn là niềm vui mà chỉ là nỗi dằn vặt vì “luôn có người giỏi hơn”, khiến hoàn hảo không còn là mục tiêu cá nhân mà trở thành một chuẩn mực tập thể.

→ Nỗi cô đơn khi ngồi giữa đám đông náo nhiệt nhưng tâm trí lại là một ốc đảo biệt lập. Sự sợ hãi nỗi cô đơn khiến con người ta cố chạy theo đám đông, sợ bị bỏ lại, sợ bị đẩy ra, vì thế chúng ta có xu hướng cố làm họ “hài lòng”. Từ đó, lời khen không còn là sự động viên mà trở thành một thứ ta tự dùng để định hình con người mình, đóng khung cho “phiên bản lý tưởng” mà mình muốn theo đuổi.

Luận điểm 3: Bài học, hành động, định hướng và giải pháp đến từ sự thay đổi nhận thức. Người viết cần đề xuất những thay đổi nhỏ, tinh tế rút ra từ chính kinh nghiệm của bản thân, tránh liệt kê những khẩu hiệu vĩ mô, không cần thiết. Cần tập trung làm rõ tính khả thi của giải pháp, hành động, liên hệ bản thân.

Ví dụ: Đề về “**Áp lực của sự hoàn hảo trong mắt thế hệ trẻ**”

→ Chấp nhận sự không hoàn hảo như một cách giải phóng. Đúng, “luôn có người giỏi hơn”, ta theo đuổi một phiên bản tốt hơn của chính mình mỗi ngày, nhưng sự bất toàn là một điều tự nhiên, tồn tại ở cả “những người giỏi hơn”. Đó là một thực tại, và điều ta cần làm là thay đổi nhận thức của bản thân, từ “tôi phải giỏi như người này” thành “tôi đang phát triển theo nhịp riêng của mình”. (Cần nhận ra, không phải kém, mà mình chỉ đang tự đặt tiêu chuẩn quá cao)

3.3. Sử dụng dẫn chứng/bằng chứng (Evidence)

Người viết cần hạn chế sử dụng những bằng chứng đã quá cũ, kinh điển như Thomas Edison, Bill Gates, Nick Vujicic,... Đó là những bằng chứng hay, mang tính biểu tượng cho những phẩm chất như kiên trì, lòng dũng cảm,... nhưng lại thiếu sự gần gũi, gắn liền với hiện đại. Những bằng chứng này có thể trở nên không còn phù hợp, làm suy giảm tính thuyết phục của bài viết.

Thay vào đó, người viết cần sử dụng những bằng chứng mang tính thời sự, từ quan sát thực tế đời sống mà nhiều người biết đến, giúp người đọc dễ liên hệ đến bản thân:

- Bằng chứng từ một hiện tượng xã hội đang được quan tâm: một trào lưu trên Tiktok có sức ảnh hưởng lớn, hay một câu chuyện được nhiều người chia sẻ và đồng cảm, một nhân vật được vinh danh/chỉ trích, một sự kiện gây rúng động,... Đó là những bằng chứng được nhiều người chú ý, dễ gây sự đồng cảm từ người đọc.
- Bằng chứng từ trải nghiệm cá nhân: khi sử dụng những bằng chứng này, người viết không cần đưa ra những con số, tên người cụ thể, mà chất lọc và nâng tầm khái quát cho những hiện tượng mà mình nhận thấy và chỉ ra ý nghĩa, cơ chế đằng sau những hiện tượng này.
- Bằng chứng từ những con số, nghiên cứu khoa học, tâm lý học hay xã hội học: người viết cần đưa ra con số chính xác, bài nghiên cứu và tên của nhà nghiên cứu cụ thể nhằm xây dựng sự uy tín (ethos) cho bằng chứng. Lưu ý cần tìm mối liên kết giữa lập luận của bản thân và bằng chứng để tránh khô khan, khiến dẫn chứng mang tính giáo điều, cứng nhắc.

3.4. Giọng điệu (Tone & Voice)

Giọng điệu, hay giọng văn, trong bài văn nghị luận xã hội giúp gợi cảm xúc, cảm nhận của người đọc, góp phần định hướng và làm rõ quan điểm, thái độ của người viết đối với vấn đề.

- **Giọng điệu trầm trở, suy tư:** khi vấn đề về đạo đức, lối sống, giá trị con người, đặc biệt là những vấn đề chưa có ranh giới đúng - sai tuyệt đối. Giọng điệu này mang đặc điểm nhẹ và chậm, thể hiện sự day dứt của người trong cuộc, người viết dùng các câu ngắn dài xen lẫn cùng câu hỏi tu từ, bộc lộ quá trình thay đổi nhận thức của bản thân. Để tạo nên giọng văn này, các câu văn thường có độ lửng, sử dụng các từ như “có lẽ”, “đôi khi”, “tôi nhận ra...” tạo nên độ lửng cho bài viết.
- **Giọng điệu tự vấn, phản tỉnh:** người viết dùng khi muốn nhấn mạnh trách nhiệm cá nhân, quan điểm cứng rắn, thừa nhận với chính mình. Ở đây, người viết dùng các câu đơn, câu ngắn liên tục để tạo nhịp điệu nhanh, mang tính thúc đẩy. Bên cạnh đó, có thể sử dụng những biện pháp tu từ như điệp cấu trúc, điệp ngữ để nhấn mạnh quan điểm của bản thân.
- **Giọng điệu chia sẻ, đồng cảm:** giọng điệu này được dùng nhiều trong các đề về áp lực, nỗi đau hay thất bại của giới trẻ, thời đại hiện nay, thể hiện sự thấu hiểu con người của người viết, giúp bài văn có chiều sâu nhân văn. Người viết cần nhìn vấn đề từ nhiều phía, sử dụng những câu dài, có các mối quan hệ như nguyên nhân - kết quả, điều kiện - kết quả và để lại khoảng lặng bằng cách đặt một câu chốt ngắn sau những câu dài.
- **Giọng điệu thẳng thắn, cứng rắn:** người viết sử dụng giọng điệu này trong các đề về hành vi lệch chuẩn rõ ràng hoặc khi cần chỉ ra mặt tiêu cực, thể hiện ở các câu dứt khoát, gãy gọn, rõ ràng lập luận và quan điểm của người viết. Tuy nhiên, cần chú ý không để cho lập luận mang tính mạt sát, cực đoan như lập luận khô, khẩu hiệu lớn nhưng không có bằng chứng hoặc chứng minh được tính khả thi.
- **Giọng điệu kêu gọi, thức tỉnh nhẹ nhàng:** thường dùng ở phần kết bài hay các luận điểm về hành động, giải pháp, hướng tới “chúng ta”. Giọng điệu này mang tính gợi mở thay vì áp đặt “điều cần làm” lên người đọc, thể hiện mong muốn thay đổi của người viết.



Bên cạnh đó, người viết cần tránh những giọng văn như phán xét nặng nề hay than thở một cách quá bi lụy, hô khẩu hiệu hay ra mệnh lệnh, cần chú trọng thể hiện quá trình thay đổi nhận thức và trải nghiệm thực tế của một “người trong cuộc”.

4. Chiến thuật “làm mới” các dạng đề quen thuộc

4.1. Dạng đề tư tưởng - đạo lý

Khi xử lý dạng đề tư tưởng - đạo lý bằng tâm thế người trong cuộc, bài viết không còn triển khai theo lối chứng minh đạo lý đúng một cách lý thuyết, mà gắn vấn đề với trải nghiệm và tự nhận thức cá nhân:

Thao tác	Hướng cũ	Tâm thế người trong cuộc
Giải thích	Định nghĩa lý thuyết Ví dụ: “Lòng biết ơn là thái độ trân trọng...”	Gắn với trải nghiệm, cảm nhận sống Ví dụ: “Có những thứ chỉ khi mất đi ta mới cảm thấy trân trọng...”
Phân tích	Khẳng định giá trị của đạo lý, nêu lợi ích, ca ngợi một chiều... Ví dụ: “Lòng tốt là một phẩm chất đạo đức cao đẹp của con người. Trong cuộc sống, lòng tốt giúp gắn kết con người với nhau, làm cho xã hội trở nên nhân ái và văn minh hơn. Vì vậy, chúng ta cần nuôi dưỡng và lan tỏa lòng tốt”	Thừa nhận giá trị của đạo lý nhưng không tô hồng. Nhìn thấy những khó khăn, mâu thuẫn khi con người thực hành nó trong đời thực. Ví dụ: “Lòng tốt có khi nào trở thành gánh nặng? Tại sao chúng ta sợ làm người tốt?” (Nhìn thẳng vào cái khó của việc hành thiện trong xã hội hiện đại).
Phê phán	Lên án và tách mình khỏi đối tượng Ví dụ: “Trong cuộc sống hiện nay, vẫn còn nhiều người sống thờ ơ, thiếu lòng tốt trước khó khăn của người khác. Họ có thể nhìn thấy người gặp nạn nhưng chọn cách quay đi, coi đó không phải chuyện của mình. Lối sống ấy khiến xã hội trở nên lạnh lẽo hơn, vì con người dần mất đi sự quan tâm và sẻ chia - thứ vốn rất cần thiết để gắn kết cộng đồng. Những người thiếu lòng tốt thường chỉ nghĩ đến lợi ích cá nhân mà quên rằng ai cũng có lúc cần được giúp đỡ. Thái độ vô cảm đó đáng bị phê phán, bởi nếu ai cũng sống như vậy, các giá trị nhân văn sẽ dần mai một và con người chỉ còn tồn tại bên nhau chứ không thực sự vì nhau.”	Thấu hiểu nguyên nhân, hoàn cảnh và phủ định cái xấu tuyệt đối. Ví dụ: “Có những khoảnh khắc đứng trước nỗi khó khăn của người khác mà bàn tay đã không kịp đưa ra, không hẳn vì lòng người cạn kiệt, mà đôi khi vì chính họ cũng đang lặng lẽ vật lộn trong phần bóng tối của riêng mình. Sự chậm lại của một hành động tử tế có thể bắt nguồn từ mỗi mệt, sợ hãi, hay thói quen tự vệ trước quá nhiều tổn thương, hơn là một bản chất lạnh lùng. Nhìn từ bên trong những giới hạn rất “người” ấy, điều đáng nói không chỉ là phê phán sự thiếu vắng lòng tốt, mà còn là nhận ra những điều kiện khiến nó co lại, để hiểu rằng giữa ranh giới thiện - vô tâm luôn tồn tại một vùng xám của hoàn cảnh và khả năng. Bởi thế, thay vì tuyệt đối hóa cái xấu, cần mở ra khả năng cảm thông như một cách khơi lại mạch nguồn nhân ái vốn không hoàn toàn mất đi, chỉ đang tạm thời bị che lấp.”
Bài học	Mỗi người cần rèn luyện..., chúng ta phải..., xã hội nên... Ví dụ: “Trong cuộc sống hôm nay, xã hội rất cần lòng tốt để con người xích lại gần nhau hơn. Mỗi người nên biết quan tâm, giúp đỡ người khác khi họ gặp khó khăn, vì những hành động nhỏ	Đi từ ý thức tự thay đổi của bản thân trước khi mở rộng ra cộng đồng. Ví dụ: “Có những lúc đã từng bước qua nỗi khó của người khác trong một thoáng chần chừ, và chính sự do dự ấy khiến tôi nhận ra lòng tốt không phải điều tự nhiên luôn hiện hữu, mà cần được đánh thức bằng ý thức tự



	cũng có thể mang lại ý nghĩa lớn. Lòng tốt không chỉ làm người nhận cảm thấy ấm áp mà còn giúp môi trường sống trở nên tích cực, nhân văn hơn. Nếu ai cũng biết sống tử tế, biết chia sẻ thay vì thờ ơ, xã hội sẽ bớt đi những nỗi đau và sự lạnh lẽo. Vì vậy, việc nuôi dưỡng lòng tốt là điều cần thiết để xây dựng một cộng đồng ngày càng tốt đẹp.”	soi lại mình. Khi hiểu rằng bản thân cũng từng mong một sự cảm thông vào những thời điểm yếu lòng, tôi mới thấy mỗi hành động tử tế không phải sự rộng lượng ban phát, mà là cách giữ cho phần người trong mình không bị bào mòn bởi những vô tâm ích kỷ. Từ bài học nhỏ ấy, điều mở ra không chỉ dừng ở phạm vi cá nhân: xã hội chỉ có thể nhân ái khi từng cá nhân biết bắt đầu bằng việc điều chỉnh chính thái độ sống của mình, để mỗi hành động tử tế, dù nhỏ, đều góp phần làm dịu đi những va đập âm thầm trong cộng đồng.”
--	---	--

⇒ Nghị luận tư tưởng đạo lý trở thành hành trình suy tư chân thực của một con người đang học cách sống đúng, chứ không chỉ là lời kêu gọi đạo đức mang tính khuôn mẫu. Tư tưởng không xuất hiện trọn vẹn ngay từ đầu, mà hình thành qua va chạm, nghi ngờ, nhận ra giới hạn rồi điều chỉnh và những suy tư chân thực ấy xuất phát từ trải nghiệm tồn tại, từ những lúng túng và mâu thuẫn trong đời sống, chứ không phải từ vai trò diễn đạt lại một hệ giá trị đã hoàn chỉnh. Nghị luận theo tâm thế người trong cuộc vì thế mang tính hiện sinh hơn - nó phản ánh một chủ thể đang tồn tại, đang tìm cách sống có ý nghĩa giữa đời sống, chứ không chỉ truyền đạt những mệnh đề đạo lý đã đóng khung.

4.2. Dạng đề về các hiện tượng trong đời sống

Khi xử lý các dạng đề hiện tượng đời sống với tâm thế người trong cuộc, bài viết không còn đi theo khuôn một chiều mà được gắn liền với các tình huống cụ thể, thừa nhận sự liên đới của bản thân, cảm nhận của bản thân. Khi ấy, hiện tượng đời sống không chỉ là một hiện tượng cần phân tích mà còn là sự ảnh hưởng trong cuộc sống:

Thao tác	Hướng cũ	Tâm thế người trong cuộc
Thực trạng	Thực trạng “bề nổi”, nhấn mạnh biểu hiện chung của xã hội Ví dụ đề về thực trạng sống ảo ở giới trẻ hiện nay: → Dành nhiều thời gian cho mạng xã hội, chạy theo lượt “like”, “follow”, “view”, thích khoe khoang cuộc sống, vật chất, sẵn sàng tạo “drama” để gây chú ý	Thực trạng gắn với trải nghiệm, thực tế, nhấn mạnh “cảm giác”, tâm lý Ví dụ: → Chúng ta kiểm tra điện thoại ngay khi thức dậy, cảm giác thật hụt hẫng khi thấy bài đăng ít tương tác, ít ai “quan tâm”, “diễn” những điều ta cho là hài hước, buồn bã trên các bài đăng, trong khi chẳng rõ gì về cảm xúc của bản thân ở hiện thực.
Nguyên nhân	Lý giải bằng lập luận logic, tách nguyên nhân thành các yếu tố bên ngoài và bên trong, giữ thái độ phân tích như một “nhà nghiên cứu” Ví dụ: → Tâm lý muốn khẳng định bản thân, ảnh hưởng từ người nổi tiếng, KOL; mạng xã hội phát triển mạnh, dễ tiếp cận.	Nguyên nhân được nhìn từ nhu cầu cá nhân, nhấn mạnh trạng thái tâm lý, cảm xúc, không chỉ phân tích mà còn là sự tự soi chiếu. Ví dụ: → Nỗi sợ bị tụt lại phía sau, khi các bạn đều khoe, thì chính mình cũng vậy. Với mỗi một bài đăng hiện lên, ta lại ngầm so sánh bản thân với người khác, mà chỉ có đăng bài về chính mình, ta mới cảm thấy được công nhận, nhận được sự chú ý. Khi đời sống thực là những guồng quay công việc mệt nhọc, mạng xã hội trở thành nơi dễ được lắng nghe hơn.
Kết quả/Hậu quả	Hậu quả được phân tích theo các hệ lụy cụ thể, rõ ràng, mang tính cảnh báo cao nhưng lại giữ khoảng cách đánh giá, mang lại cảm giác như một người đứng bên ngoài quan sát. Ví dụ:	Nhấn mạnh vào sự ảnh hưởng đến trải nghiệm nội tâm, thể hiện sự day dứt và chuyển biến trong nhận thức. Hệ quả được nhìn như một quá trình tự thức tỉnh. Ví dụ:

	→ Sống ảo khiến con người mất nhiều thời gian, xao nhãng học tập, làm việc, khiến ta sống thiếu thực tế. Các giá trị thật bị xem nhẹ và các mối quan hệ ngoài đời dần mờ nhạt, bị thay thế bởi bạn bè trên mạng.	→ Có những ngày chỉ vì một bình luận tiêu cực mà buồn cả buổi. Ta cười đầy vui vẻ khi lướt mạng xã hội, nhưng khi đặt chiếc điện thoại xuống, điều duy nhất còn lại là sự trống rỗng trong cảm xúc và câu hỏi "Tôi vừa làm gì vậy?". Ta hào hứng nhắn tin với bạn bè, nhưng không một lời nào được thốt ra trong các buổi gặp mặt. Một ngày, điều duy nhất ta biết về gia đình là nhờ những bài đăng trên trang cá nhân, và ta giật mình nhận ra mình đang sống cho người khác xem.
Bài học, giải pháp, hành động	Đưa ra giải pháp mang tính định hướng chung, tập trung vào trách nhiệm của cá nhân và cộng đồng. Lời khuyên mang tính chuẩn mực và khuyến nghị rõ ràng. Ví dụ: → Cần sử dụng mạng xã hội một cách hợp lý, xây dựng lối sống tích cực, sống thật với bản thân. Gia đình và nhà trường cần giáo dục, định hướng, nâng cao nhận thức của giới trẻ.	Đề cao sự thay đổi từ bên trong, sự chuyển dịch của nhận thức, nhấn mạnh ý thức cá nhân. Ví dụ: → Tự đặt giới hạn thời gian sử dụng mạng xã hội, những trang web, những video ngắn bản thân có thể xem, không nên xem. Ta cần hiểu rằng, hạnh phúc thật không nằm trong màn hình, trong những lượt tương tác, mà là cách ta đối đãi, ứng xử hằng ngày, cách gia đình và bạn bè yêu thương chúng ta.

⇒ Nghị luận về hiện tượng đời sống trở thành một hành trình tự nhìn nhận, phản tư và thay đổi nhận thức của một con người đang cố gắng cải thiện đời sống của chính mình trong xã hội hiện đại. Hiện tượng không chỉ là điều cần phân tích, cần khắc phục hay noi theo, mà còn là sự ảnh hưởng, tác động đến mỗi người trong cuộc sống, được đúc kết từ trải nghiệm sống thực. Nguyên nhân không chỉ đến từ "họ" (gia đình, xã hội, thời đại) mà đến từ "chúng ta", có phần trách nhiệm cá nhân, từ đó giải pháp trước hết đến từ mỗi một người, trong đó có "tôi". Nghị luận với tâm thế người trong cuộc dành những khoảng trống cho người đọc tự trải lòng, liên hệ về trường hợp của bản thân, gắn liền với quá trình trưởng thành trong nhận thức.

5. Phân tích ngữ liệu và luyện tập

5.1. So sánh ngữ liệu

Về hiện tượng bệnh thành tích

- **Với vị thế kẻ ngoài cuộc:** Bệnh thành tích trong giáo dục không còn dừng ở những biểu hiện rời rạc mà đã kết tụ thành một áp lực thường trực trong đời sống học đường, nơi nhà trường giữ vai trò trung tâm của vòng xoáy ấy. Khi các chỉ số như tỉ lệ lên lớp, tỉ lệ tốt nghiệp, số lượng học sinh giỏi được đặt lên hàng đầu như thước đo đánh giá, mục tiêu khai mở tri thức và hình thành nhân cách dần bị đẩy xuống hàng thứ yếu. Áp lực thành tích khiến hoạt động dạy học bị hình thức hóa: việc kiểm tra, đánh giá thiếu sâu sắc; việc khen thưởng mang tính đồng loạt; còn học sinh bị cuốn vào quỹ đạo chạy theo điểm số hơn là nhu cầu học tập. Những bảng tổng kết đẹp đẽ vô tình trở thành lớp màn che phủ những lỗ hổng về năng lực, kỹ năng và tư duy độc lập của người học. Chính sự thỏa hiệp của nhà trường với các con số đã góp phần làm sai lệch bản chất của giáo dục, biến một quá trình phát triển con người thành một cuộc trình diễn thành tích.

=> Lập luận phê phán bệnh thành tích giáo dục một cách gay gắt, mang tính quy trách nhiệm một chiều, đặt trọng tâm lỗi cho nhà trường trong khi bệnh thành tích còn chịu ảnh hưởng từ áp lực thi cử, kỳ vọng của phụ huynh, định kiến xã hội xem điểm số là thước đo thành công,... Vì thế, về bản chất cách nhìn này không sai nhưng vẫn chưa toàn diện.

- **Với tâm thế người trong cuộc:** Bệnh thành tích, dưới vẻ ngoài hào nhoáng của những con số tròn trịa và những bảng tổng kết rực rỡ, thực chất là một dạng "ảo tưởng tập thể" được hợp thức hóa bằng danh nghĩa "tiến bộ". Khi ấy, điểm số không còn là thước đo tạm thời của tri thức mà trở thành chuẩn mực đạo đức, nơi giá trị con

người bị quy đổi thành những con số lạnh lùng. Tôi từng sống trong nỗi ám ảnh đó: mỗi bài kiểm tra là một phiên tòa, mỗi con điểm là một bản án âm thầm quyết định giá trị con người mình. Giữa vòng xoáy ấy là sự dẫn dắt kéo dài: một bên là đam mê thực sự - những điều tôi khát khao theo đuổi; bên kia là kỳ vọng của mẹ cha - những ước mong chính đáng nhưng vô tình trở thành áp lực, đẩy bản thân vào cuộc chạy đua không có vạch đích. Khi cá nhân bị mắc kẹt trong thế lưỡng nan ấy, bị kích không còn là câu chuyện riêng lẻ, mà phản chiếu một hệ thống giáo dục nơi thành tích được sùng bái, còn cảm xúc, cá tính và sự phát triển tự nhiên của người học lại bị xếp sau. "Căn bệnh hình thức của thời đại" vì thế không chỉ làm sai lệch bản chất của việc học, mà còn góp phần duy trì một cơ chế giáo dục đặt những con số, bằng cấp lên trên con người.

=> Viết về nỗi ám ảnh điểm số của chính mình, sự dẫn dắt giữa đam mê thực và kỳ vọng của cha mẹ, từ đó nhìn ra bị kích của cả một hệ thống.

5.2. Bài tập rèn luyện

5.2.1. Đề tham khảo

Đề 1: "Chúng ta thường nhìn vào vết thương của người khác để an ủi nỗi đau của chính mình." (Bàn về tâm lý so sánh và sự đổ kỵ ngầm).

Đề 2: Viết về "Sự im lặng" trong thế giới ồn ào ngày nay.

5.2.2. Đáp án gợi ý

Đề 1: Chúng ta thường nhìn vào vết thương của người khác để an ủi nỗi đau của chính mình." (Bàn về tâm lý so sánh và sự đổ kỵ ngầm).

Một số hướng giải quyết được viết với tâm thế người trong cuộc:

- Trước hết, chúng ta cần học cách thành thật nhận diện những cảm xúc so sánh và đổ kỵ trong mình như một **phản ứng tâm lý rất người**, thay vì phủ nhận hoặc khoắc lên nó lớp vỏ đạo đức. Khi dám gọi đúng tên cảm giác nhẹ nhõm trước nỗi đau của người khác, ta mới có thể nhìn nó bằng sự tỉnh táo và hiểu rằng đó thường là biểu hiện của những bất an sâu kín. Sự nhận diện này không nhằm phán xét mà để mở ra khả năng tự điều chỉnh, bởi chỉ khi ý thức được phần tối, con người mới có thể bước ra khỏi nó.
- Chúng ta cần chuyển từ thói quen so sánh sang việc **đối thoại với chính mình** để tìm ra khoảng trống thật sự phía sau cảm xúc ấy. Phía sau sự đổ kỵ thường không phải là mong muốn người khác bất hạnh, mà là nỗi sợ mình không đủ tốt, không được công nhận, không đạt tới những chuẩn mực vô hình của xã hội. Khi quay vào bên trong để hiểu nhu cầu của mình, ta sẽ bớt phụ thuộc vào việc nhìn sang người khác như một cách để cân bằng cảm xúc tạm thời.
- Bên cạnh đó, việc **nuôi dưỡng khả năng đồng cảm** giúp chúng ta thay đổi cách nhìn về nỗi đau của người khác, từ một thước đo so sánh thành một câu chuyện cần được thấu hiểu. Khi nhận ra mỗi con người đều mang những trải nghiệm riêng không thể quy đổi, ta sẽ thôi xem bất hạnh của người khác như một nguồn an ủi và học cách nhìn họ bằng sự tôn trọng. Đồng cảm không chỉ làm các mối quan hệ trở nên nhân văn hơn mà còn giúp con người thoát khỏi tâm thế hơn thua âm thầm.
- Cuối cùng, **xây dựng cảm giác đủ đầy từ bên trong** thông qua việc tập trung vào sự phát triển cá nhân và nuôi dưỡng lòng biết ơn là con đường bền vững để vượt qua cơ chế so sánh. Khi giá trị bản thân không còn phụ thuộc vào vị trí tương đối với người khác, nhu cầu tìm kiếm sự an ủi từ những vết thương bên ngoài sẽ dần biến mất. Khi đó, chúng ta có thể sống nhẹ nhõm hơn, nhìn người khác bằng sự bình thản thay vì bằng một phép đo vô thức.

Đề 2: Viết về "Sự im lặng" trong thế giới ồn ào ngày nay.

Một số hướng giải được viết với tâm thế người trong cuộc:

- Trong một thế giới ồn ào, nơi ai ai cũng muốn lên tiếng, ai ai cũng muốn được nghe thấy, thì sự im lặng tựa như một bước tiến trưởng thành. Im lặng và lắng nghe là một kỹ năng ta học được trên hành trình lớn lên, khi ta biết tôn trọng quan điểm của người khác, biết thấu hiểu và đồng cảm với nhiều tiếng nói, biết chắt lọc và quan sát xã hội qua lăng kính cá nhân. Ngày nhỏ, tôi từng nghĩ im lặng là yếu đuối, cho đến khi tôi sống đủ lâu trong một thế giới quá nhiều âm thanh. Nó mà trở thành một “công cụ” quý giá để hiểu mình và hiểu người, để ta tìm kiếm ý nghĩa của tư tưởng, của khát vọng khi điều ấy dần phai nhạt qua hàng vạn giọng nói.
- Im lặng trở thành một cách để tự vệ. Tôi không nói gì trong một cuộc tranh cãi nảy lửa, tôi chọn không phản hồi, không tham gia vào “cuộc ồn ào” vì mệt mỏi, vì sợ bị cuốn đi khi tôi chưa phân định được đúng sai trong lòng mình. Tôi chỉ muốn “biết”, chứ không muốn “nói”, để giữ mình khỏi bị tổn thương, sợ hãi rằng người khác sẽ phản bác mình ngay khoảnh khắc mình bình luận. Trong một thế giới nơi nhiều tiếng nói đan xen, đối lập, hòa lẫn vào nhau, con người ta đôi khi rối rắm và chọn im lặng để bảo vệ quan điểm mỏng manh của mình.
- Im lặng hiện lên như một nhu cầu được chữa lành. Con người dành mình cho những phút thiền định, tránh khỏi tiếng nói của người khác để tự nói với chính mình, để được thấy mình rõ hơn. Thế giới ồn ào đôi khi khiến ta sợ cô đơn đến mức đánh mất sự tĩnh lặng, lao vào những buổi tranh luận, cuốn theo giọng nói của người khác, và những phút giây yên tĩnh ta để dành riêng cho bản thân.
- Thế giới ồn ào, nhưng cũng thật lặng im. Sự im lặng trở thành sự đồng lõa, một sự hiểu ngầm mà không ai muốn phá vỡ, không ai dám đứng ra, không ai muốn phản bác lại những luật lệ, những chuẩn mực, những quan niệm đã tồn tại hàng thế hệ. Gần đây, ta có thể thấy những cụm từ như “bình thường hóa” (normalize) được chú ý rất nhiều trên các nền tảng mạng xã hội, đi kèm với những nghi vấn đặt ra cho những điều không còn phù hợp nhưng vẫn đang tồn tại, được ngầm đồng ý là “bình thường”, như những chấn thương xuyên thế hệ (generational trauma), đã xuất hiện quá nhiều đến nỗi chẳng ai còn quan tâm để sửa chữa. Mọi người đều nói, nhưng luôn có một giới hạn ngầm bị bỏ quên trong im lặng.

Tài liệu tham khảo

Hoàng, Đ. K. (2016, ngày 17 tháng 11). *Khái niệm “nhập cuộc” và cách mình định của người viết trẻ*. Văn nghệ Thái

Nguyên. <https://www.vannghethainguyen.vn/khai-niem-nhap-cuoc-va-cach-minh-dinh-cua-nguoi-viet-tre-p3525.html>