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

Đau khổ rơi vào “bẫy so sánh” trên mạng xã hội

ISSN: 2734-9195 14:30 13/12/2025

Thoát khỏi bẫy so sánh không có nghĩa là từ bỏ nỗ lực sống tốt hơn. Chỉ là ta không còn biến bản thân thành nạn nhân của kỳ vọng. Thành công thật sự đôi khi là biết cảm nhận giá trị của chính mình, ngay cả khi cuộc đời chưa được như ý muốn.

Bạn tôi, một cô gái trẻ làm sáng tạo nội dung, kể rằng mỗi lần mở mạng xã hội, tim cô như thắt lại. Bạn bè khoe check-in du lịch hạng sang, người khác khoe nhận lương nghìn đô, còn cô thì vẫn loay hoay với hợp đồng lẻ. “Em không ghen tị. Nhưng cứ thấy mình... nhỏ bé quá.” Câu nói ấy chứa đựng nỗi khổ của rất nhiều người trẻ hôm nay: bị so sánh và tự so sánh.

Chúng ta đang sống trong thời đại được thúc đẩy bởi hiệu suất và hình ảnh thành công nhanh. Mức lương, bằng cấp, căn nhà... trở thành thước đo chung để đánh giá giá trị con người. Thị trường lao động cạnh tranh, bất ổn tài chính, văn hóa “phải thành công trước 30”... khiến người trẻ như bị đặt vào một đường đua không có điểm dừng.

Khổ vì so sánh không chỉ là lỗi ở bản thân; nó còn là sản phẩm của áp lực xã hội. Nhưng đồng thời, chính trong hoàn cảnh đó, ta vẫn có thể thay đổi cách tâm mình vận hành, để không bị cuốn đi.

Một bạn trẻ làm freelancer. Mỗi sáng, bạn ấy mở điện thoại và thấy bạn bè vừa thăng chức, vừa khoe nhà mới. Ngay lập tức, tâm so sánh nổi lên: “Mình kém cỏi quá.” Ở đây, không phải mạng xã hội gây khổ, mà chính tham muốn được như người khác và chấp vào hình ảnh bản thân.



Trong Tương Ưng Bộ kinh, vua Pasenadi khi tự mình so với các vị vua khác đã được đức Phật nhắc nhở rằng: người biết đủ, không chạy theo hơn – thua, mới cảm nhận được sự an ổn trong hiện tại. Như vậy, so sánh không phải vấn đề của riêng Gen Z. Nó là nỗi khổ muôn đời – kể cả của người có quyền lực.

Đau khổ khởi lên khi ta đồng nhất mình với một hình ảnh: "Tôi phải giỏi hơn", "Tôi phải đẹp hơn", "Tôi phải thành công hơn." Và khi hình ảnh ấy không được đáp ứng, tâm chìm trong tự ti, tức giận, ghen ghét.

Ngưng mạng xã hội, tập thở, ghi nhận điều tích cực... là hữu ích, nhưng chưa phải pháp tu. Nếu chỉ giảm bớt căng thẳng, ta vẫn còn ở ngoài cửa chính niệm.

Chính niệm trong Phật giáo không phải mẹo cân bằng cảm xúc mà là con đường thấy rõ bản chất tâm. Đức Phật dạy trong Kinh Niệm Xứ: "Đây là con đường duy nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu bi...".

Tại sao "duy nhất"? Bởi chỉ khi ta quán sát thân – thọ – tâm – pháp, ta mới thấy rõ: Cảm giác so sánh chỉ là một trạng thái đang sinh khởi: Nó vô thường, đến rồi đi; Nó không phải là tôi. Ngay khoảnh khắc ấy, tâm có khoảng không để không bị cuốn vào bẫy hơn – thua.

Không ai có thể thay ta sống cuộc đời này, nhưng ta có thể bắt đầu bằng những việc rất nhỏ: Một bữa ăn không chạm điện thoại; 5 phút theo dõi hơi thở ra – vào mỗi sáng; Ghi lại 3 điều đáng biết ơn của ngày hôm nay; Một giờ mỗi tuần không mạng xã hội.

Tự hỏi khi so sánh khởi lên: “Mình đang mong điều gì?”, đây là cửa ngõ bước vào Tứ Niệm Xứ, giúp ta nhận ra: Mạng xã hội không xấu; Người giỏi hơn ta không xấu; Chỉ có tham muốn hơn người và sợ mình kém mới khiến ta đau khổ.

Chúng ta không thể ngăn người khác khoe thành tích, cũng không thể xoá áp lực xã hội. Nhưng ta có thể chọn cách tâm mình phản ứng.

Thoát khỏi bẫy so sánh không có nghĩa là từ bỏ nỗ lực sống tốt hơn. Chỉ là ta không còn biến bản thân thành nạn nhân của kỳ vọng.

Thành công thật sự đôi khi là biết cảm nhận giá trị của chính mình, ngay cả khi cuộc đời chưa được như ý muốn.

Và có lẽ, bình yên đến khi ta nhận ra: Giá trị của một đời người không nằm trong hơn – thua, mà nằm ở khả năng sống tỉnh thức giữa cuộc đua không ngừng ấy.

Tác giả: **Nguyễn Danh Hiếu** (Đông Triều, Quảng Ninh)