

GIẢI PHÁP NÀO CHO TÌNH TRẠNG LẠM DỤNG SMARTPHONE QUÁ MỨC CỦA GIỚI TRẺ?



Tác giả: **Thích Nữ Thiên Vân**
Học viên Ths Khóa V - Học viện PGVN tại TP.HCM

A. DẪN NHẬP

Các thiết bị công nghệ hiện đại, đặc biệt là điện thoại thông minh (smartphone) đang trở thành công cụ không thể thiếu, thậm chí là “vật bất ly thân” của đại đa số con người trong xã hội. Mọi người không chỉ dừng lại ở mức sử dụng smartphone để làm cầu nối thông tin với nhau mà chiếc smartphone còn đảm nhận nhiều chức năng khác nhau. Smartphone bỗng nhiên trở thành công cụ đa năng có thể thay thế vai trò của một người bạn, là nơi phục vụ các nhu cầu giải trí từ những trò chơi trực tuyến online hay offline; smartphone kiêm luôn cả chức năng của chiếc tivi bằng việc xem film, nghe nhạc và các chương trình giải trí trực tuyến.

Ngoài ra, nó còn kiêm luôn cả nhiệm vụ “mua hàng” khi các ứng dụng mua hàng trực tuyến ngày càng phát triển.

Hiển nhiên việc ra đời cũng như nhu cầu sử dụng smartphone là một sự tiện ích của con người trên toàn cầu. Tuy nhiên chính việc lạm dụng, mất kiểm soát thời gian sử dụng và việc thiếu khả năng chọn lọc thông tin chính xác cùng với việc thích thể hiện bản thân trên nền tảng xã hội ảo đã thực sự tác động đến đời sống hiện thực của con người. Gây ra nhiều ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thể chất và tinh thần của con người đặc biệt là đến giới trẻ.

Về những mặt trái của công nghệ, theo quan điểm của Phật giáo, rõ ràng là một vấn nạn xã hội. Bởi người trẻ là tương lai của xã hội, người trẻ được giáo dục tốt sẽ là tiền đề cho một xã hội phát triển tốt và lành mạnh trong tương lai. Việc tham đắm vào những giá trị ảo mà quên đi đời sống hiện thực chính là sự biểu hiện của việc bị cuốn theo và tham đắm vào trần cảnh, từ đó tạo ra những nhận thức sai lầm, tạo ra những hành động sai lầm trong hiện tại, dễ dẫn đến những kết quả bất thiện trong tương lai.

B. NỘI DUNG

I. Giới thiệu chung về smartphone

1. Khái niệm

Smartphone là tên tiếng Anh thường được dùng để chỉ cho “điện thoại thông minh”, nó là một loại điện thoại di động thế hệ mới, tích hợp với hệ điều hành và cho phép người dùng sử dụng các ứng dụng tiện ích sẵn có trong cửa hàng ứng dụng (hay còn gọi là App Store) của hệ điều hành ấy. Ngoài việc hỗ trợ nhiều tính năng tiên tiến, điện thoại thông minh còn cho phép người sử dụng kết nối nó với các thiết bị điện tử như máy tính, smart TV hay robot..v.v..

Ngoài ra, từ điển Cambridge giải thích tên gọi smartphone rằng: “Smartphone is a mobile phone that can be used as a small computer and that connects to the internet”. Có nghĩa: Smartphone là một điện thoại mà nó được sử dụng như một cái máy tính nhỏ được kết nối với internet.

2. Chức năng của smartphone

Trên thực tế, cùng với nhu cầu phát triển của xã hội và nhu cầu sử dụng smartphone, các nhà sản xuất đã cho ra đời rất nhiều tiện ích khác nhau để phục vụ cho nhu cầu của người tiêu dùng thuộc mọi thành phần trong xã hội. Ngoài chức năng nghe gọi, smartphone còn được tích hợp thêm những tính năng tiện lợi khác như: tính năng định vị và dẫn đường GPS, scan tài liệu, thiết bị chăm sóc sức khỏe, phát wifi, hay có thể sử dụng như một la bàn điện tử vv...và rất nhiều chức năng tiện ích khác phục vụ nhu cầu cho con người thời hiện đại.



II. Mặt trái của công nghệ khi quá lạm dụng smartphone của giới trẻ

Điện thoại thông minh đã trở thành một phần không thể tách rời trong đời sống của mỗi con người. Đối với đa phần những người trẻ nói riêng, chiếc smartphone là một “vật bất ly thân”, kể cả lúc ăn, lúc ngủ, lúc học tập và khi làm việc. Bên cạnh những tiện ích mà chiếc smartphone mang lại, một điều đáng buồn rằng giới trẻ hầu như đã trở nên phụ thuộc quá nhiều vào thiết bị thông minh này. Smartphone đã chi phối giới trẻ rất nhiều, thậm chí một số người trẻ còn cảm thấy mất tự tin hoặc không thể thực hiện các hoạt động hàng ngày mà không có chiếc điện thoại di động bên cạnh.

1. Tỷ lệ người sử dụng smartphone ở Việt Nam cao

Dựa theo nhiều báo cáo và nghiên cứu của các hãng dịch vụ hay các thông tin truyền thông trên thế giới, tỷ lệ người sử dụng smartphone ở Việt Nam tương đối cao và đang có xu hướng tăng lên trong tương lai. Theo JP Morgan (hãng dịch vụ tài chính lâu đời nhất thế giới):

“Doanh thu của ngành thương mại điện thoại (TMĐT), qua di động Việt Nam đạt 5,6 tỷ USD vào năm 2020 với mức tăng trưởng bình quân 18,6% mỗi năm. Dự kiến, doanh thu TMĐT trên di động năm 2021 sẽ đạt 7 tỷ USD và đến năm 2023 có khả năng sẽ chạm tới mức 10,2 tỷ USD.”

Trong năm 2020, Việt Nam có 49 triệu người dùng (so với 46 triệu năm 2019), cao thứ 3 trong khu vực Đông Nam Á chỉ sau Indonesia (137 triệu) và Philippines (57 triệu) người dùng. Tuy nhiên, con số này chỉ chiếm khoảng 65% trong tổng số người từ 15 tuổi trở lên ở Việt Nam.

Về tỷ lệ người sử dụng smartphone, Việt Nam đang đứng thứ 10 trên toàn thế giới với 61,37 triệu thiết bị được bán ra. Tỷ lệ smartphone thâm nhập ở nước ta tương đương 63,1%.

Về thời gian sử dụng smartphone và truy cập mạng xã hội, có báo cáo cho thấy thời gian trung

bình một người sử dụng là ít nhất 3 giờ 18 phút/ngày. Tuy nhiên đó thời gian sử dụng smartphone tăng lên từng ngày và chưa có số liệu chính xác của năm 2022.

2. Nguyên nhân người trẻ dành nhiều thời gian vào việc sử dụng smartphone

Trên thực tế việc sử dụng smartphone ở giới trẻ có rất nhiều nguyên nhân, bởi đây không còn là vấn đề của riêng một bộ phận nào mà đã trở thành vấn đề của thời đại. Tuy nhiên, có một vài nguyên nhân tiêu biểu và là vấn đề đã vô tình “khuyến khích” người trẻ ngày càng “chìm sâu” và phụ thuộc vào chiếc điện thoại di động. Có nguyên nhân do cha mẹ bận rộn với công việc, thiếu thời gian quan tâm chăm sóc con cái, thiếu không gian sinh hoạt và giải trí, do tình hình dịch bệnh covid-19 thời gian qua và còn nhiều nguyên nhân khác quan khác.

2.1. Do cha mẹ bận rộn, thiếu thời gian quan tâm con cái

Kinh tế Việt Nam phát triển, việc chạy đua với công việc và kinh doanh làm cho cuộc sống con người ngày càng trở nên bận rộn. Những người trưởng thành bận rộn ngay với chính bản thân họ, thậm chí họ có rất ít thời gian nghỉ ngơi, thư giãn. Do vậy, việc dành thời gian quan tâm chăm sóc và vui chơi giải trí với gia đình là điều không dễ dàng.

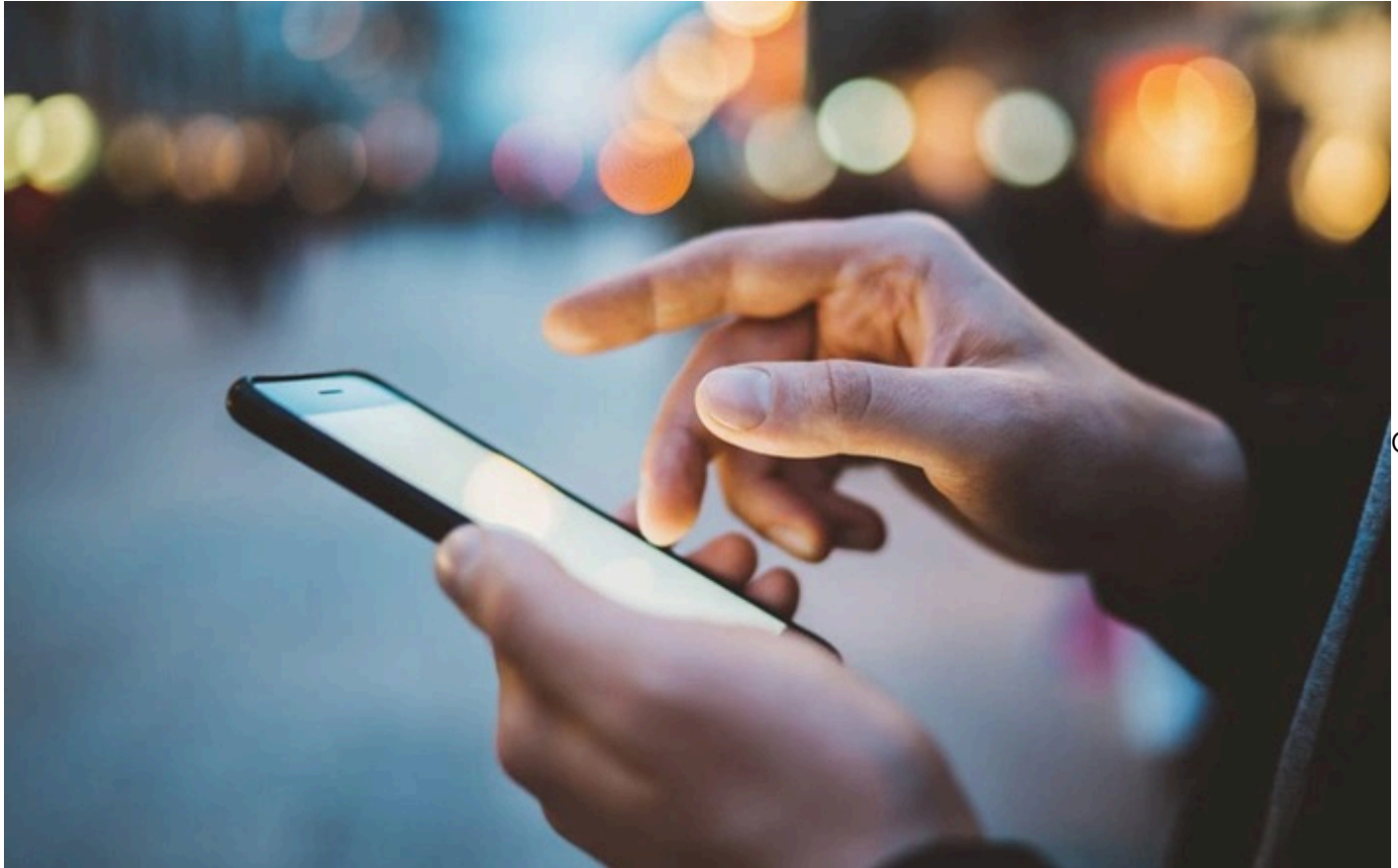
Mọi việc trở nên có vẻ thuận tiện hơn khi chiếc smartphone ra đời với nhiều tính năng hữu dụng và giá thành cũng tương đối hợp lý. Smartphone nghiễm nhiên trở thành một món quà vừa giúp ích cho các bậc phụ huynh trong việc kết nối liên lạc, vừa đáp ứng sự mong đợi của con cái. Một số các cha mẹ quản lý con cái của mình một cách gián tiếp thông qua các tin nhắn hoặc chỉ bằng các cuộc điện thoại chóng vánh. Chính vì vậy đã tạo điều kiện cho giới trẻ “hợp thức hóa” việc sử dụng smartphone như một phương tiện thiết yếu.

“Có nhiều phụ huynh bận rộn với rất nhiều việc và thường để mặc con chơi với máy móc, phiêu lưu với biết bao trò trên mạng. Từ đó, mình có thể rảnh tay làm việc.” Sự tiện lợi của chiếc smartphone khiến cha mẹ tự xem rằng đó là một phương tiện hữu hiệu để quản lý con cái, nhưng đây chính là con dao hai lưỡi đang hại những người trẻ mỗi ngày. Hệ quả là dần dà con cái ngày càng xa cách cha mẹ và thế giới thực tế xung quanh bởi bức tường công nghệ. Thay vì có thể tự mình trải nghiệm các hoạt động thực tế và giao du những người bạn bên ngoài thì các thiết bị thông minh, hiện đại như ipad, tivi, điện thoại đã thay thế hoàn toàn. Việc bận rộn của cha mẹ chính là một nguyên nhân gây cho những người trẻ nghiện công nghệ với những hậu quả khó lường.

Ngoài ra, việc cha mẹ sử dụng điện thoại quá nhiều, cũng gây mất sự kết nối với con cái. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng, khi cha mẹ sử dụng điện thoại thông minh trong khi với con cái, họ không có mặt đầy đủ, điều này có thể dẫn đến một loạt các vấn đề về cảm xúc. Trẻ em và nhất là những thanh thiếu niên đang trong giai đoạn hình thành tính cách cần có cảm giác được yêu thương khi nhận những sự quan tâm từ cha mẹ nếu không chúng sẽ cảm thấy bị lãng quên về mặt tình cảm. Tiến sĩ Flores cho rằng: “Điều tồi tệ hơn là khi cha mẹ có mặt về mặt thể chất, nhưng sự chú ý của họ lại bị dồn vào chỗ khác.”

Sự quan tâm của cha mẹ và những người thân thật vô cùng quan trọng đối với những người

trẻ, đây là bước đệm cho việc hình thành nhân cách và tính cách của chúng trong tương lai. Do vậy, bên cạnh việc quan tâm con cái, các bậc cha mẹ cần phải “bỏ chiếc smartphone xuống” và gần gũi hơn với các con của mình nhiều hơn.



2.2. Thiếu không gian và thời gian sinh hoạt, giải trí

Kinh tế phát triển đồng nghĩa các ngành công nghiệp cũng phát triển, các khu đô thị, khu dân cư, nhà cao tầng, các khu mua sắm, kinh doanh cũng phát triển. Con người cũng từ đó bị cuốn vào guồng máy công nghiệp, không gian sống của con người từ thành thị cho đến một số làng quê cũng được nâng cao và được bao bọc bởi các thiết bị tiện nghi tiên tiến. Tuy nhiên, thay vào đó, những “không gian xanh” cũng ngày càng bị thu hẹp và trở nên hiếm hoi trong lòng các thành phố lớn. Thậm chí ở các làng quê, không gian sinh hoạt và vui chơi cũng dần bị thu hẹp do nhu cầu trồng trọt và sản xuất để đáp ứng thị trường. Đối với nhiều người, nhu cầu không gian sống và kinh doanh thực sự lớn hơn nhu cầu giải trí.

Chính vì thiếu không gian và thời gian vui chơi giải trí, sự xuất hiện của Smartphone như một sự cứu cánh cho người trẻ nói riêng. Thực vậy, ngày nay chương trình học tập ở hầu hết các trường đã “ngốn” gần như 2/3 thời gian của người trẻ, do đó nhu cầu giải trí nhanh, thuận tiện, ít tốn kém và có thể áp dụng mọi lúc được đa số người trẻ lựa chọn. Đối với những người trẻ đang làm việc tại các công ty, xí nghiệp...vv...việc sử dụng smartphone để kết nối trong công việc với các ứng dụng hiện đang trở nên thịnh hành ở Việt Nam như Zalo, facebook là những lựa chọn tối ưu bởi ít tốn chi phí lại có thể liên kết và thuận tiện giao lưu, chia sẻ bạn bè.

Những tính năng như xem film, nghe nhạc, các ứng dụng giải trí như tiktok, youtube đã trở thành những phương tiện giải trí tại chỗ cho mọi đối tượng khi mà không gian vui chơi, giải trí ngày càng bị thu hẹp.

2.3. Do ảnh hưởng của dịch covid-19

Thời điểm đại dịch covid-19 bùng nổ ở Việt Nam vào năm 2020-2021, người dân Việt Nam phải tiến hành giãn cách xã hội, hầu hết mọi công việc và nhất là việc học của các học sinh, sinh viên đều chuyển sang hình thức online nên việc sử dụng Smartphone và các phương tiện truy cập internet tăng cao. Theo báo Thanh Niên online: “Thời điểm đại dịch khiến người dân phải ở nhà và điều này đã khiến chơi game trở thành hình thức giải trí phổ biến.” Việc tham gia các trò chơi trực tuyến hay các hoạt động livestream, xem film vv... trở thành hoạt động giải trí tại nhà của người dân Việt Nam, đa số là giới trẻ.

Về thời gian sử dụng smartphone theo báo cáo của Digital Vietnam in 2021, “Mức thời gian trực tuyến của người dùng mạng internet trong thời gian đại dịch tại Việt Nam tăng lên mức đỉnh 4,2 giờ từ mức 3,1 giờ và sau đó duy trì ở mức 3,5 giờ mỗi ngày.” Việc thiếu kết nối với cuộc sống thực tế và bắt buộc phải ở tại nhà trong thời gian giãn cách làm cho người trẻ có thêm thời gian rảnh rỗi. Nhu cầu về giải trí, thư giãn, kết nối thông tin với bên ngoài và nhất là việc học cũng được thực hiện thông qua hình thức online là điều kiện để người trẻ sử dụng smartphone tăng vọt.

III. Hệ lụy của việc sử dụng smartphone

1. Gây ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất

Theo nhiều nghiên cứu, tỷ lệ thanh thiếu niên sử dụng điện thoại thông minh hơn 2 giờ mỗi ngày có xu hướng ăn uống không lành mạnh so với những người dành ít thời gian sử dụng điện thoại. Ngoài ra, số thanh thiếu niên dành hơn 3 giờ mỗi ngày sử dụng điện thoại thông minh có nguy cơ bị thừa cân hoặc béo phì cao hơn đáng kể.

Những thanh thiếu niên sử dụng điện thoại để tìm kiếm và truy xuất thông tin tổng thể có hành vi ăn uống lành mạnh hơn những người sử dụng điện thoại để trò chuyện, nhắn tin, chơi game, xem video nghe nhạc và mạng xã hội.

Theo Tiến sĩ y khoa Denize Atan, giảng viên cao cấp khoa mắt tại Đại học Bristol (Anh) cho biết cận thị có tốc độ gia tăng nhanh và đã trở thành một căn bệnh toàn cầu khi sử dụng smartphone thường xuyên. Ngoài ra, việc sử dụng điện thoại thông minh thời gian dài hệ xương và cơ kém vận động sẽ kém dẻo dai hoạt bát, không phát triển tối ưu, cơ thể dễ kháng yếu, phản ứng chậm chạp và dễ mắc bệnh. Trẻ sẽ phát triển kém về mặt thể chất và tăng nguy cơ béo phì vì lười vận động.

Ngoài ra, mất ngủ cũng là một vấn đề cần được quan tâm, gây ảnh hưởng nhiều đến chất lượng cuộc sống mà việc sử dụng smartphone cũng là một trong những nguyên nhân tiêu biểu. Có nghiên cứu cho rằng việc tiếp xúc với ánh sáng trắng xanh do điện thoại, máy tính

xách tay và các thiết bị điện tử khác phát ra vào ban đêm sẽ ngăn não của chúng ta tiết ra melatonin, một loại hormone thông báo cho cơ thể chúng ta là ban đêm. Điều đó có nghĩa là chúng ta mất nhiều thời gian hơn để đi vào giấc ngủ. Các nhà nghiên cứu cho rằng việc trì hoãn giấc ngủ trong nhiều năm có thể làm rối loạn đồng hồ bên trong cơ thể chúng ta.

Thực chất những ảnh hưởng nêu trên chỉ là một vài ví dụ điển hình về những hệ lụy của việc sử dụng smartphone, trên thực tế còn nhiều hơn những vấn đề về sức khỏe thể chất mà người trẻ chưa thật sự nhận thấy những nguy hại tiềm tàng mà họ phải gánh chịu khi quá phụ thuộc vào chiếc smartphone.

2. Gây ảnh hưởng đến tinh thần

Điện thoại thông minh cho phép mọi người kết nối với toàn thế giới ngay lập tức. Mọi người đứng ngồi không yên ở nhà của họ và cuộn qua các nguồn cấp dữ liệu mạng xã hội để xem thành tích của những người khác. Thậm chí một số người trẻ còn bị ám ảnh bởi những lượt “like” trong mỗi bài chia sẻ của mình trên các nền tảng xã hội như zalo, viber, facebook hay instagram. Hoặc khi tìm thấy những thông tin hay ho từ người khác, thay vì trở nên vui vẻ vì những điều tốt đẹp của họ, rất nhiều trường hợp người trẻ dễ rơi vào cảm giác ghen tị, ganh ghét và có những bình luận khiếm nhã, không mấy thiện chí về người khác. Điều này hình thành thói quen ích kỷ, khen mình chê người, hoặc bị điều khiển cảm xúc bởi nhiều yếu tố khách quan chủ yếu xuất phát từ những nền tảng mạng xã hội.

Một người khi dành thời gian nhiều vào những hoạt động trên mạng xã hội hoặc các tiện ích thông qua chiếc smartphone quá nhiều sẽ hình thành những thói quen và cả tính cách của họ. Họ sẽ ít chia sẻ, lười giao tiếp, trở nên sống thu mình, ích kỷ, lười tiếp xúc giao tiếp, vô cảm với mọi sự vật và sự kiện xung quanh. Ngoài ra, một nghiên cứu ở thanh thiếu niên về vấn đề “Điện thoại di động có gây ra lo lắng và trầm cảm không?” (Is Your Phone Affecting Your Mental Health?) tiết lộ rằng điện thoại thông minh đã góp phần làm tăng tỷ lệ trầm cảm. Nghiên cứu này cho thấy những thanh thiếu niên thường xuyên sử dụng điện thoại sẽ kém hạnh phúc hơn những người không sử dụng. Hơn thế, những người sử dụng smartphone nhiều sẽ mất tập trung và mất sự chú ý, đồng thời cũng là nguyên nhân gây ra sự trầm cảm và lo lắng thái quá trong cuộc sống.

3. Thiếu kỹ năng sống

Một tình trạng hết sức nghiêm trọng của giới trẻ hiện nay chính tình trạng người trẻ ngày càng hạn chế về kỹ năng sống. Có nhiều nguyên nhân tác động đến tình trạng này, tuy nhiên một phần lớn nguyên nhân xuất phát từ việc giới trẻ tham gia vào thế giới ảo thông qua các mạng xã hội quá nhiều. Việc lạm dụng smartphone khiến những người trẻ ít dần việc tiếp xúc với cuộc sống thực tế bên ngoài. Nghiên cứu cho rằng: “Một đứa trẻ sẽ cảm thấy bị bối rối, khó hòa nhập với cộng đồng khi chúng thiếu những kỹ năng giao tiếp cơ bản. Điều này bắt nguồn từ việc chúng bị nghiện điện thoại thông minh, máy tính bảng. Trẻ không có được những trải nghiệm thực tế, không có khả năng nhận biết những cử chỉ ngôn ngữ cơ thể hay sự cảm

thông, thấu hiểu với những người xung quanh.”

Ngày nay thật không khó để tìm thấy những người trẻ có thể say sưa nói về những địa danh nổi tiếng trên thế giới, nói về một loại động vật là mới được phát hiện, hay kể về những câu chuyện có thật ở một nơi nào đó trên trái đất. Tuy nhiên, khi chúng ta đặt câu hỏi đơn giản như: “Con có biết nhặt rau không, con có biết nấu ăn không ?,v.v...” những câu hỏi và những công việc đơn giản thường ngày cũng khiến chúng trở nên bối rối, hoặc chúng có thể sẽ lại thao thao nói về các công thức khô cứng mà chúng đã học được đâu đó thông qua các bài báo hay các video xuất hiện trên mạng xã hội. Đó là một ví dụ nhỏ điển hình cho việc thiếu kỹ năng sống trầm trọng ở người trẻ mà nguyên nhân chính là quá lạm dụng vào chiếc smartphone.

IV. Góc nhìn Phật giáo và đề xuất những giải pháp về vấn đề lạm dụng smartphone của giới trẻ

1. Quan điểm

Cũng giống như tất cả mọi vấn đề, mọi sự vật hay sự việc đều có hai mặt tốt hoặc xấu, nên hay không nên, đều đó tùy thuộc vào hướng nhận định, hoàn cảnh, cách nhìn và quan điểm riêng của mỗi người. Cũng vậy, về vấn đề sử dụng Smartphone một cách thiếu tiết độ ở giới trẻ Việt Nam hiện nay, nếu chúng ta tiếp cận công nghệ với một sự tỉnh và giác, thì công nghệ là một công cụ có nhiều tiện ích phục vụ tốt cho đời sống con người. Ngược lại, nếu thiếu sự quán sát bằng hiểu biết đúng đắn, công nghệ sẽ kiểm soát ngược lại chúng ta. Bởi vì công nghệ phát hiện ra yếu điểm của chúng ta, hoặc là sự thiếu quyết tâm của chúng ta, thí dụ như là tính hay đi lang thang, hoặc là tính hay nói tầm phào. Hoặc là công nghệ làm chúng ta quên lãng đi thời điểm hiện tại.

Quan điểm của Phật giáo cho rằng, tâm thức chúng sinh phần nhiều chạy theo trần cảnh và luôn chạy theo những giác quan của mình. Do đó, nếu chưa có sự tu tập và tư duy đúng đắn thì tâm thức chúng ta luôn chạy theo những gì làm chúng ta cảm thấy vui tươi, lạc thú, hoặc có xu hướng chạy theo những gì có thể làm thỏa mãn những cái “tưởng” hoặc cái “ngã” của mỗi người. Trong Kinh Tương Ưng bộ, đức Phật dạy rằng: “Này các Tỷ-kheo, thế nào là đau khổ? Sắc, này các Tỷ-kheo, là đau khổ; thọ là đau khổ; tưởng là đau khổ; các hành là đau khổ; thức là đau khổ. Đây, này các Tỷ-kheo, gọi là đau khổ.”

Chính vì không nhìn rõ thực tướng hay bản chất của mọi vấn đề, rằng Smartphone chỉ là một phương tiện giúp cho con người thuận tiện hơn trong giao tiếp, trong công việc hoặc trong vấn đề học tập, những người trẻ đã bị đắm chìm vào “một xã hội ảo”. Ảo tức là không có thật, ảo tưởng chính là những sự tưởng tượng không có thật sẽ dẫn tới kết quả sai lầm. Trong nhà Phật, đức Phật gọi đó là vô minh. Trong “Luận Câu Xá” nói về vô minh như sau:

“Chữ vô minh có nơi cất nghĩa là ảo tưởng hay mê tưởng. Nó có 3 loại:

- Ảo tưởng về nhận thức hay vọng thức hay thức điên đảo.
- Ảo tưởng về tư tưởng hay vọng tưởng hay tưởng điên đảo.

- Ảo tưởng về quan điểm hay vọng kiến (kiến điên đảo).”

Như vậy, thông qua chiếc smartphone, một thế giới ảo, với những thông tin mang tính thiếu xác thực được xây dựng bằng câu chữ, hình ảnh chưa được kiểm chứng lại thu hút giới trẻ. Bởi vì, những người trẻ chưa có vốn kỹ năng và kiến thức, những người đang trong giai đoạn thích khám phá và tìm tòi những điều mới mẻ dễ dàng đặt niềm tin vào. Từ những sai lệch ban đầu, rõ ràng về mặt nhận thức đã sai lệch, dẫn đến đưa ra những tư tưởng và quan điểm sai lầm theo, đó chính là sự vô minh mà đức Phật đã nói đến.

Nếu theo một khía cạnh khác của Phật giáo thì vấn đề người trẻ bị chìm đắm vào chiếc smartphone cũng vì chúng chưa nhìn thấy sự vô thường, sự khổ và sự vô ngã của thế gian nên luôn cho rằng những gì mình thấy, mình biết là đúng đắn dựa trên một cái tôi của bản thân.

2. Giải pháp

Trên thực tế, cuộc sống hiện đại ngày nay làm con người chạy theo công việc và có ít thời gian gần gũi người thân và gia đình như trước kia. Chính điều đó cũng đã tạo một khoảng cách không hề nhỏ giữa các thành viên hay các thế hệ trong gia đình, hướng chỉ ngày nay chiếc smartphone lại trở thành một phương tiện vô hình đứng giữa sự gắn kết, thân mật, chia sẻ trực tiếp của các thành viên với nhau.

Tuổi trẻ cần nhất là một nền tảng gia đình kiên cố, ở đó những người trẻ được quan tâm dạy dỗ một cách đúng mực. Như lời Phật dạy về trách nhiệm của cha mẹ đối với con cái như sau: “Cha mẹ cũng có năm trách nhiệm với con cái: “Ngăn chặn con làm điều ác; khuyến khích con làm việc thiện; dạy con nghề nghiệp; cưới vợ xứng đáng cho con; đúng thời trao của thừa tự cho con”.

Điều làm con cái cảm thấy an toàn chính là được nương tựa vào cha mẹ, và cảm nhận được cảm gia đình và tình yêu thương dành cho chúng. Do vậy, nếu cha mẹ tốt cần hướng con đến với những giá trị tốt, hướng dẫn con thực hành lối sống hiền thiện, có trí tuệ. Dạy con biết yêu thương, cảm nhận và đồng cảm với nỗi đau của tha nhân. Từ đó, những người trẻ sẽ hình thành một hạt giống từ bi, biết quan tâm và giúp đỡ những người xung quanh. Đồng thời con cái cũng cần phải biết hiếu kính ông bà, cha mẹ như Phật dạy:

“Bốn phận của con cái đối với cha mẹ là săn sóc cha mẹ lúc tuổi già, giữ danh dự và truyền thống gia đình, giúp các việc khi cha mẹ cần, giữ gìn tài sản của cha mẹ.”

Một gia đình khi cả cha mẹ và con cái đều thực hành những điều trên như lời Phật dạy chắc chắn sẽ là những mẫu mực trong xã hội, các thành viên luôn quan tâm, gần gũi và chia sẻ với nhau, sẽ có nhiều niềm vui và hạnh phúc. Từ đó sự xuất hiện của chiếc smartphone chỉ là phương tiện kết nối yêu thương và phục vụ khi cần thiết.

Ngoài ra, cha mẹ cũng nên thường xuyên dành thời gian bên các con, cho con tham gia các hoạt động trực tiếp như dã ngoại, từ thiện, vv... Đó chính là điều kiện để những người trẻ hình thành nhân cách và lối sống của mình. Tập hòa nhập với thiên nhiên, với con người và sống

với thế giới thực tại, xa rời thế giới ảo của mạng xã hội mà thông qua chiếc smartphone những người trẻ đã lầm tưởng. Đồng thời, việc hướng dẫn các con hướng về đời sống tâm linh là vô cùng quan trọng.

Trong kinh Tương Ưng 4, đức Phật có dạy: “Này các Tỷ kheo, hãy hành trì hạnh Thiền tịnh. Này các Tỷ-kheo, vị Tỷ kheo Thiền tịnh, hiểu rõ như thật... Như thật hiểu rõ mắt là vô thường, như thật hiểu rõ các sắc là vô thường, như thật hiểu rõ nhãn thức là vô thường, như thật hiểu rõ nhãn xúc là vô thường. Phàm duyên nhãn xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ, hay bất khổ bất lạc; như thật hiểu rõ cảm thọ ấy là vô thường... tai... lưỡi... thân... ý... Này các Tỷ-kheo, hãy hành trì hạnh Thiền tịnh. Này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo Thiền tịnh, hiểu rõ như thật.”

Chính vì hiểu rõ như thật những gì đang diễn ra trong thực tại chính là phương pháp giúp người trẻ trở nên sáng suốt, biết phân biệt đúng sai và biết chọn lọc những thông tin cũng như biết chọn lựa cho mình một lối sống lành mạnh nhất.

C. KẾT LUẬN

Smartphone là một công cụ hữu ích cho đời sống con người. Tuy nhiên, bên cạnh những sự tiện dụng thì smartphone cũng trở thành một phương tiện mang lại nhiều nguy cơ và hiểm họa cho người sử dụng, đặc biệt là giới trẻ. Việc ra đời của smartphone cũng vì mục đích phục vụ cho con người, tất cả những tính năng, những ứng dụng của smartphone ngày càng phát triển cũng vì đáp ứng những mong muốn của con người. Tuy nhiên, vì bản chất của con người là tham, sân, si nên đã tạo điều kiện cho những tham muốn, sân giận, si mê của từng cá nhân phát triển, tạo nên một thế giới mà thông qua chiếc smartphone con người mặc sức thể hiện và chạy theo sự ảo tưởng, những giá trị không thiết thực, từ đó bị rơi vào vòng xoáy của sự vô minh, thiếu hiểu biết.

Hệ lụy của việc sử dụng smartphone một cách mất kiểm soát, thiếu khôn ngoan, hay trong nhà Phật gọi là thiếu trí tuệ sẽ sinh ra nhiều vấn đề về sức khỏe tinh thần, cũng như về thể chất. Nếu người sử dụng smartphone một cách có sự chánh niệm và óc quán sát bằng trí tuệ sẽ giúp cuộc sống thêm nhiều tiện ích, khi đó smartphone sẽ là phương tiện kết nối phục vụ con người. Ngược lại, nếu không có sự tiết chế và thái độ đúng đắn trong việc sử dụng smartphone, lạm dụng nó một cách vô độ, khi đó smartphone sẽ trở thành một công cụ nguy hiểm có thể kiểm soát và gây hại cho người sử dụng.

Để tránh việc những người trẻ trở nên xa lìa cuộc sống đời thực, dần đánh mất sức khỏe và trí tuệ vì chỉ quen chạy theo những thứ không thực thông qua chiếc smartphone, các bậc cha mẹ và cả con cái cũng cần có trách nhiệm với nhau. Nghĩa là cần phải có những bốn phận với nhau như lời Phật dạy, đồng thời cùng nhau thực hành và phát triển đời sống tâm linh, xây dựng một đời sống hiền thiện với tâm từ bi và trí tuệ, hướng đến những điều chân thiện mỹ trong cuộc đời. Cùng nhau tạo nên một giá trị thiết thực trong đời sống thông qua việc tiếp xúc và trải nghiệm thực tế, khi đó sự xuất hiện của chiếc smartphone sẽ mới là hữu ích thực sự nhất trong đời sống con người.

Tác giả: **Thích Nữ Thiên Vân**

Học viên Ths Khóa V - Học viện PGVN tại TP.HCM

D. TÀI LIỆU THAM KHẢO

Nguyễn Ngọc (2021), Smartphone là gì? Tính năng vượt trội của smartphone, <https://news.timviec.com.vn/smartphone-la-gi-tinh-nang-vuot-troi-cua-smartphone-52830.html>. Truy cập 27/07/2021.

<https://dictionary.cambridge.org/vi/dictionary/english/smartphone>

NK (2021), Người dùng Việt ngày càng “nghiện” smartphone, <https://ictvietnam.vn/nguoi-dung-viet-ngay-cang-nghien-smartphone-20210511110036574.htm>. Truy cập 11/05/2021.

Khải Phạm (2022), Bất ngờ thứ hạng lượng người sử dụng smartphone ở Việt Nam, <https://danviet.vn/bat-ngo-thu-hang-luong-nguoi-su-dung-smartphone-o-viet-nam-2022042120003727.htm>. Truy cập 22/04/2022.

Châu Anh (2021), Đi tìm nguyên nhân khuyến con nghiện điện thoại, <https://duyendangvietnam.net.vn/di-tim-nguyen-nhan-khien-con-nghien-dien-thoai.html>. Truy cập 07/02/2021.

Natalia Lusinski (2018), 12 ways your smartphone is making your life worse, <https://www.businessinsider.com/12-ways-your-smartphone-is-making-your-life-worse-2018-6>. Truy cập 08/06/2018.

Văn Duẩn - Lê Phong - Bích Vân (2021), Đô thị thiếu không gian xanh nghiêm trọng, <https://nld.com.vn/thoi-su/do-thi-thieu-khong-gian-xanh-nghiem-trong-20210509210609935.htm>. Truy cập 07/02/2021,

Thành Luân (2020), Covid-19 khiến người Việt ôm điện thoại di động nhiều hơn, <https://thanhnien.vn/covid-19-khien-nguoi-viet-om-dien-thoai-di-dong-nhieu-hon-post1006259.html>. Truy cập , 27/10/2020.

Minh Duy, Nguyễn Trang, Phan Anh (2021), Rủi ro kép từ thiết bị điện tử, <https://special.nhandan.vn/noilotuthietbidientu/index.html>. Truy cập 30/09/2021.

Phùng Dần (2021), Lạm Dụng Điện Thoại Thông Minh Trong Đại Dịch Covid 19 Làm Gia Tăng Béo Phì Ở Thanh Thiếu Niên, <https://suckhoedoisong.vn/lam-dung-dien-thoai-thong-minh-trong-dai-dich-covid-19-lam-gia-tang-beo-phi-o-thanh-thieu-nien-169194889.htm>. Truy cập 10/06/2021.

Tanya Lewis (2015), Here's what happened when I stopped looking at screens at night, <https://www.businessinsider.com/why-its-bad-to-use-your-phone-before-bed-2015-7>. Truy cập 28/07/2015.

Care New England (2022), Is Your Phone Affecting Your Mental Health?, <https://www.butler.org/blog/phone-affecting-your-mental-health>. Truy cập 14/ 01/ 2022.

Khương Nha (2016), Smartphone đang hủy hoại một đứa trẻ như thế nào, <https://zingnews.vn/smartphone-dang-huy-hoai-mot-dua-tre-nhu-the-nao-post627975.html>. Truy cập 27/02/2016.

Đạo Phật Ngày Nay (2022), *Nghiep và smartphone: Quan điểm Phật giáo về công nghệ trong cuộc sống*, <http://redsvn.net/nghiiep-va-smartphone-quan-diem-phat-giao-ve-cong-nghe-trong-cuoc-song/html>. Truy cập 03/09/2022.

Thích Thiện Siêu (2006) , *Đại cương Luận Câu Xá, 1. Phẩm phân biệt giới*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), *Kinh Tương Ưng 3 Thiên Uẩn, Chương I Tương Ưng Uẩn A. Năm Mươi Kinh Căn Bản III. Phẩm Gánh Nặng*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh.

Thích Minh Châu (2002), *Đạo Đức Phật Giáo & Hạnh Phúc Con Người, Chữ Hiếu trong kinh tạng Pàli*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội,.

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1991), *Kinh Tương Ưng 4 Thiên Sáu Xứ, Chương I Tương Ưng Sáu Xứ Phần II. Năm Mươi Kinh Thứ Hai V. Phẩm Từ Bỏ*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh.