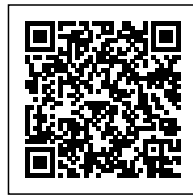


KẾT NỐI MẠNG XÃ HỘI, SO SÁNH NGƯỜI VÀ TA



Truyền thông mạng xã hội có khả năng kết nối nhiều người, chúng ta có trách nhiệm đăng những điều chân thực, tử tế, hữu ích, đưa ra với mục đích tốt và chia sẻ đúng lúc phải thời. Nhưng nếu chúng ta không thể theo dõi những kim ngôn khẩu ngọc giáo lý quý báu của đức Phật, hoặc nếu chúng ta muốn kết nối sâu sắc hơn với người khác, có thể chúng ta phải tắt máy tính, tìm kiếm một người bạn chân tình, có thể

dành không gian cho chúng ta, hỗ trợ chúng ta vượt qua những tình huống căng thẳng.

Tác giả: **Lodro Rinzler**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: [Lodro Rinzler – Medium](#)

Phật đã giảng trong bài kinh Về Mũi Tên (Sallatha Sutta, Tương Ưng bộ kinh):

Có người bị mũi tên bắn trúng - mũi tên tẩm thuốc cực độc. Bạn bè và thân nhân mời bác sĩ phẫu thuật đến chăm sóc. Người ấy nhất định không chịu, bảo: “Đừng nhổ mũi tên tẩm độc ra khi tôi chưa biết rõ ai là kẻ bắn tôi - hẳn thuộc dòng dõi hoàng tộc, Bà-la-môn, là kẻ buôn bán hay người làm công?”.

Mọi người khuyên nên cấp bách nhổ mũi tên tẩm độc ra kéo nguy hiểm đến tính mạng. Hẳn nói: “Đừng nhổ mũi tên tẩm độc ra khi tôi chưa biết rõ người bắn tôi tên gì, tộc tính gì; kẻ đó cao hay thấp, da đen, da sẫm hay da màu; hẳn ở làng nào, thị trấn, thành phố nào?”.

Do bị khuyên tiếp, hẳn kiên quyết: “Trừ khi tôi biết rõ cái cung mà tôi bị bắn thuộc loại cung thường hay cung nỏ, dây cung làm bằng dây leo, dây gai hay thứ cây có nhựa; mũi tên mà tôi bị bắn được kết bởi lông gì, được cuốn bởi loại gân nào; mũi tên đó là tên nhọn hay tên móc, thuộc loại tên như đầu sào, như răng bò hay như kềm gai...; trừ khi biết rõ như thế tôi mới rút tên ra!”.

Mũi tên tẩm độc chưa kịp nhổ ra thì anh ấy đã trút hơi thở từ giã trần gian trong sự đớn đau khôn xiết. Chết, nhưng người này vẫn không biết gì.

Mũi tên số 1: Sự đau khổ gây ra cho chúng ta như một phần của cuộc sống.

Mũi tên số 2: Để đáp lại sự đau khổ mà chúng ta tự gây ra cho chính mình.



Một trong những cách giam hãm chúng ta trong căng thẳng và sự lo lắng, do bám chấp vào ý tưởng mà người khác đã tạo ra, chúng ta bắt đầu kể lại rất nhiều câu chuyện về cuộc sống của họ. Ngày nay, không có diễn đàn nào hoàn hảo hơn để thể hiện ý tưởng này hơn mạng xã hội.

Mở Instagram trong vòng 30 giây sau khi cuộn tròn, sẽ thấy những người đang trình bày ý tưởng rằng họ có thể cùng nhau hành động, tất nhiên điều này chỉ củng cố thêm quan niệm rằng là người duy nhất không làm như thế. Trong thâm tâm, các bạn biết mọi người đang đau khổ. Trong cuộc sống của tất cả chúng ta đều trải qua những mũi tên tẩm độc. Hầu hết chúng ta cũng giữ mũi tên thứ hai này. Tuy nhiên, mạng xã hội lại miêu tả điều ngược lại, khiến chúng ta cảm thấy bị cô lập và cô đơn.

Tôi đang nói cách duy nhất để thoát khỏi căng thẳng và lo lắng là xóa tài khoản Facebook của các bạn (mặc dù điều này có thể không gây hại gì). Tôi đang nói rằng chúng ta cần xem xét lại ý nghĩa của việc tham gia vào các nền tảng từ góc độ chăm sóc bản thân và chịu trách nhiệm.

Lộ trình để sử dụng và có trách nhiệm truyền thông mạng xã hội, cũng giống như nhiều hoạt động mà chúng ta tham gia: Ngay từ đầu chúng ta xem xét lý do tại sao mình làm việc này. Trước khi vào Facebook, chúng ta có thể suy ngẫm về ý định của mình:

“Tại sao tôi lại bật tab này? Có phải vì tôi chán công việc và muốn thoát khỏi cảm giác buồn chán? Hay là tôi muốn kiểm tra các bạn tôi vì gần đây họ bị mất dấu, không thể đoán được

hành động của họ (MIA) và tôi muốn xem họ có đăng bài không?" Trước nhất có thể khiến chúng ta phải không ngừng lăn chuột, rồi phát hoảng khi đã lãng phí nửa giờ. Sau đó sẽ mất hai phút và dẫn đến hành động khéo hơn.

Chúng ta hãy chia nhỏ những lời chỉ dẫn này, vạch ra một điều mà có lẽ anh ấy không thể đoán trước được: Sức ảnh hưởng to lớn của truyền thông mạng xã hội.

Về thiện chí, chúng ta có thể xem xét ý định của mình, đằng sau việc đăng tải trên truyền thông mạng xã hội. Nếu có điều gì đó đang diễn ra, động lực chia sẻ tin vui của chúng ta, thực sự có phải là kết quả của mong đợi kết nối, thu hút mọi người tham gia vào cuộc sống của chúng ta không? Hay là để mọi người nghĩ rằng chúng ta cũng cùng nhau hành động và đang làm việc gì đó tích cực hơn họ?

Nếu chúng ta đăng bài với thiện chí, nghĩa là mục đích là kết nối và mang lại lợi ích cho những người có liên quan, thì đây là dấu hiệu chúng ta có thể muốn tiếp tục và thực hiện điều này. Nếu chúng ta định tiếp tục câu chuyện về một người luôn hiểu rõ mọi thứ, thì có thể chúng ta muốn suy ngẫm xem liệu điều này có đáng để chia sẻ hay không.

Yếu tố tiếp theo, có thể cân nhắc khi chúng ta đăng bài là liệu những gì mình chia sẻ có mang lại lợi ích và thiện cảm cho người khác hay không. Có lợi là một thuật ngữ chủ quan, nhưng nó dựa trên ý tưởng rằng những gì chúng ta đang chia sẻ, nhằm nâng đỡ hoặc giáo dục người khác, thay vì chìm họ xuống.

Đặc biệt ngày nay, một nền tảng như Facebook dường như là nơi để mọi người đăng nhiều ý thức hệ chính trị, không nhằm mục đích khơi dậy cuộc giao lưu đối thoại chân chính, mà để chứng minh rằng quan điểm chặt chẽ của họ là đúng, thách thức những người không đồng ý tranh luận với họ.

Khi chúng ta nhìn thấy kiểu hùng biện này, có thể là một ý tưởng thân thiện để một môi xử, gây sự chú ý hoặc tạo sự tương tác trong cộng đồng mạng. Có một câu ngạn ngữ cổ rằng tốt bụng hơn là đúng đắn. Khi chúng ta tương tác với cộng đồng của mình trên truyền thông mạng xã hội, khái niệm đơn giản này có thể hướng dẫn chúng ta xây dựng nhịp cầu nối với những người mà chúng ta có thể không đồng tình, thay vì đốt cháy họ và khiến chúng ta thêm căng thẳng và đau buồn.

Bây giờ liệu có thể chúng ta chuyển sang những vấn đề gì mình đang chia sẻ có trung thực hay không. Ngày nay, dường như mọi người đăng tải rất nhiều khoảnh khắc trong sự nghiệp huy hoàng, hay cuộc sống tình yêu mà không hề thừa nhận những nỗi khổ niềm đau trong tâm thức của mỗi chúng ta. Những người chỉ chia sẻ những tin tức tốt lành về cuộc sống của mình dường như vô tận, mà không có khoảnh khắc suy ngẫm đang góp phần vào cái mà một số người gọi là *"sân khấu thành công"*.

Sân khấu thành công là khi chúng ta thể hiện quan niệm rằng, cuộc sống chỉ vui vẻ và tươi đẹp từng khoảnh khắc, với mỗi đỉnh cao mới là điểm báo cho một mục tiêu mới tan vỡ, có thể những người bạn tốt nhất và một cuộc sống vô cùng thoải mái và không hề có sự thất vọng.

Trong chúng ta đối với một số người, có thể chúng ta thấy những bài đăng như thế và để đáp lại, chúng ta nuôi dưỡng điều mà những người phật tử gọi là niềm vui đồng cảm - một niềm vui mà mỗi người trải nghiệm khi chúng kiến niềm vui của người khác. Nhưng thường khi chúng ta thấy ai đó diễn kịch thành công, điều này dẫn đến cảm giác ghen tỵ và cảm giác khi mà mình sắp đạt được đến một cái gì, hay một việc gì đó vốn được mong đợi sắp diễn ra nhưng cuối cùng nó không xảy ra nữa.

Khi đăng bài, có lẽ chúng ta nên suy nghĩ xem liệu chúng ta có chỉ chia sẻ những điều thánh thiện mà bỏ qua những điều xấu ác hay không. Người chia sẻ hình ảnh của mình, cộng thêm chú thích “*Không có ngày tồi tệ*” hoặc “*luôn để chịu và yêu thương*” rõ ràng là không thành thật. Ngay cả đối với những cặp đôi đẹp nhất cũng có những ngày tồi tệ. Vào những ngày ấy, tình yêu, mặc dù có thể ở trong bối cảnh cảm giác, nhưng một mức độ nào đó lại bị che mờ bởi một số cảm xúc tiêu cực nhiều hơn.

Có lẽ chú thích chân thực hơn sẽ là “*bất chấp những khó khăn và khiến nhau lo lắng, tình yêu của chúng ta vẫn tiếp tục ngày càng sâu đậm*”. Tôi đưa ra một lý thuyết: Nếu mọi người đăng tải một cách trung thực về cuộc sống của họ, thì họ sẽ không chỉ nhận được số lượt “*yêu thích*” cao, chẳng những được ca ngợi mà còn góp phần tạo ra sự kết nối sâu đậm hơn, thậm chí cả khi ngoại tuyến.

Cuối cùng khía cạnh của Kinh Vācāsutta mà tôi muốn nêu ra là ý tưởng đăng bài vào đúng thời điểm. Nếu chúng ta bị choáng ngợp và muốn trải nghiệm sự hỗ trợ của người khác, chúng ta có thể nhanh chóng biết rằng truyền thông mạng xã hội không phải là cách tốt nhất để có được sự kết nối thân mật.

Trên thực tế, để đăng bài “*Ngày tồi tệ nhất từ trước đến nay. Không thể tin nổi!*” có thể mang đến ít hoặc không có phải hồi, chỉ khiến chúng ta càng cảm thấy bị cô lập và lo lắng hơn. “*Thời điểm thích hợp*” cho truyền thông mạng xã hội, có thể là khi chúng ta muốn để chia sẻ tin tức với lượng lớn khán giả, nhưng lại không đặc biệt kết nối với ý tưởng rằng chúng ta sẽ có những mối liên hệ có ý nghĩa với họ”.

Điều này đưa tôi đến quan điểm rằng, truyền thông mạng xã hội không phải là sự thay thế cho sự kết nối với nhau giữa con người. Nhà lãnh đạo của dòng Karma Kagyu của Phật giáo Tây Tạng, Đức Karmapa đời thứ 17 đã từng nói: “*Khi các bạn bị tổn thương, đôi khi các bạn chỉ muốn ai đó quan tâm và thể hiện tình thân ái với mình. Mà hình phẳng không thể nắm tay các bạn và chia sẻ những nỗi khổ niềm đau của các bạn*”.

Truyền thông mạng xã hội có khả năng kết nối giữa chúng ta với nhiều người, đức Karmapa đời thứ 17 nói: “*Công nghệ Internet, một hệ thống thông tin toàn cầu có thể được truy nhập công cộng gồm các mạng máy tính được liên kết với nhau, đặt các mối quan hệ của chúng ta trên đám mây, nhưng trên thực tế chúng ta cần phải duy trì các mối quan hệ của mình*”.

Chúng ta càng vững vàng - với hơi thở và cơ thể - chúng ta càng có khả năng điều hướng các mũi tên tầm độc lao tới “*mũi tên số 1: Sự đau khổ gây ra cho chúng ta như một phần của cuộc sống.*” và không tạo thêm căng thẳng và lo lắng, do đó bỏ lại mũi tên phía sau thứ hai “*Mũi*

tên số 2: Để đáp lại sự đau khổ mà chúng ta tự gây ra cho chính mình.”.

Tác giả: **Lodro Rinzler**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: [Lodro Rinzler – Medium](#)