



Bảo vệ đôi mắt con, đừng để điện thoại trở thành người giữ trẻ

ISSN: 2734-9195

15:10 22/06/2025

“Mắt là nơi tiếp nhận thế giới” và cũng là cánh cửa để tâm hướng ra hoặc trở về. Một đôi mắt sáng không chỉ nhìn rõ cảnh vật, mà còn giúp nuôi dưỡng một tâm hồn khỏe mạnh, hài hòa.

Tác giả: **Lê Thị Hiệp** (Trường CĐSP Trung ương)

Địa chỉ: Đội 6, Thôn Bàu, Kim Chung, Đông Anh, Hà Nội.

“Đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn” – câu nói ấy có lẽ chưa bao giờ trở nên cấp thiết như trong thời đại ngày nay, khi những đứa trẻ đang dần mất đi sự trong trẻo của ánh nhìn bởi ánh sáng chói lóa từ màn hình điện tử. Và đôi khi, chính người lớn lại là người vô tình đóng sập cánh cửa ấy bằng sự lơ là, hoặc tình thương thiếu tinh thức.

Tôi vẫn nhớ như in lần về quê gần đây, đứa cháu 8 tuổi của tôi – con trai của anh hai – vui mừng ra mặt khi thấy tôi về. Như một thói quen, tôi đưa điện thoại cho bé xem hoạt hình để tiện trò chuyện cùng người lớn. Trong lúc bữa cơm đang chuẩn bị, tôi chợt thấy cháu nằm sấp trên giường, hai mắt dán chặt vào màn hình, tay thao tác trò chơi điều luyện hơn tôi tưởng. Có lẽ, chiếc điện thoại đã là người bạn thân thiết của bé từ lâu.

Theo các chuyên gia nhãn khoa, trẻ em từ 6 đến 12 tuổi là giai đoạn thị lực đang phát triển mạnh. Việc nhìn gần quá lâu, tiếp xúc với ánh sáng xanh từ màn hình sẽ khiến cơ mắt mỏi, thủy tinh thể điều tiết liên tục gây nên hiện tượng giãn trục nhãn cầu vốn là nguyên nhân chính dẫn đến cận thị học đường.

Một báo cáo năm 2023 của Bộ Y tế Việt Nam cho biết: gần 50% học sinh tại đô thị mắc tật khúc xạ. Đáng nói hơn, con số này tăng đều mỗi năm và có xu hướng xuất hiện sớm ở trẻ dưới 6 tuổi, khi mà chiếc điện thoại trở thành *“người giữ trẻ thời hiện đại”*.

Không chỉ thị lực bị ảnh hưởng. Tư thế xem sai như nằm cúi, nghiêng đầu, hoặc ngồi khom có thể dẫn đến cong vẹo cột sống, lệch vai, thậm chí ảnh hưởng đến

phát triển não bộ do giảm tương tác với môi trường thực tế.



Ảnh minh họa (sưu tầm).

Cha mẹ thường bận rộn, và đôi khi chỉ muốn con “ngoa ngoãn ngồi yên” để mình làm việc. Chiếc điện thoại trở thành “cứu cánh” nhưng cũng là “kẻ cắp thầm lặng” lấy đi thời gian vận động, giao tiếp, và ánh sáng từ thế giới tự nhiên của con.

Trẻ nhỏ không thể ý thức được tác hại lâu dài. Nhưng người lớn thì có thể. Và đó là lý do tại sao tình thương cần đi cùng chính niệm, một sự tỉnh thức sâu sắc trước từng hành động nhỏ trong đời sống hàng ngày.

Trong Phật giáo, chính niệm không chỉ là sự tập trung, mà còn là khả năng nhận biết sâu sắc về thân và tâm trong từng khoảnh khắc. Nhìn con say mê với màn hình, nếu cha mẹ có mặt thật sự – không chỉ bằng mắt, mà bằng cả trái tim tỉnh thức thì sự lo lắng sẽ chuyển hóa thành hành động bảo vệ.

Giải pháp không nằm ở cấm đoán, mà ở việc đưa con trở về với niềm vui tự nhiên: chạy nhảy, vẽ tranh, bơi lội, kể chuyện, chơi cùng cây lá... Hãy để trẻ sử dụng công nghệ như một công cụ, chứ không phải làm nô lệ cho nó.

Một vài gợi ý nhỏ:

Hạn chế tổng thời gian sử dụng thiết bị điện tử mỗi ngày dưới 1-2 giờ.

Cứ mỗi 20 phút nhìn màn hình, hãy hướng mắt nhìn xa 20 feet trong 20 giây – theo nguyên tắc “20-20-20” của Hiệp hội Nhãn khoa Hoa Kỳ.

Khuyến khích trẻ vận động ngoài trời ít nhất 1-2 giờ/ngày.

Đưa trẻ đi khám mắt định kỳ 6 tháng/lần.

Và điều quan trọng nhất: dành thời gian hiện diện cùng con, không chỉ bên cạnh, mà trong từng giây phút có mặt thật sự.

“Mắt là nơi tiếp nhận thế giới” và cũng là cánh cửa để tâm hướng ra hoặc trở về. Một đôi mắt sáng không chỉ nhìn rõ cảnh vật, mà còn giúp nuôi dưỡng một tâm hồn khỏe mạnh, hài hòa.

Nếu mỗi buổi sáng, bạn dạy con một phút thở chính niệm, để *“hít vào con biết mắt mình đang mở – thở ra con mỉm cười nghỉ ngơi”* – thì đó không chỉ là bài tập cho đôi mắt, mà là dưỡng chất cho nội tâm.

Chúng ta không thể thay đổi thế giới công nghệ đang phát triển từng ngày. Nhưng chúng ta có thể thay đổi cách mình sống trong thế giới ấy, bắt đầu từ việc chăm sóc một đôi mắt thơ ngây.

Bảo vệ đôi mắt trẻ thơ là bảo vệ những cánh cửa đang mở ra với cuộc đời, là nuôi dưỡng ánh sáng của tương lai. Và khi bạn thay vì trao cho con chiếc điện thoại, bạn đang thực sự trao cho con một thế giới trọn vẹn hơn: thế giới của tình thương và sự sống tinh thức.

Tác giả: **Lê Thị Hiệp** (Trường CĐSP Trung ương)

Địa chỉ: Đội 6, Thôn Bàu, Kim Chung, Đông Anh, Hà Nội.