

Cái giá của việc luôn sẵn sàng được liên lạc

ISSN: 2734-9195 10:30 05/09/2026

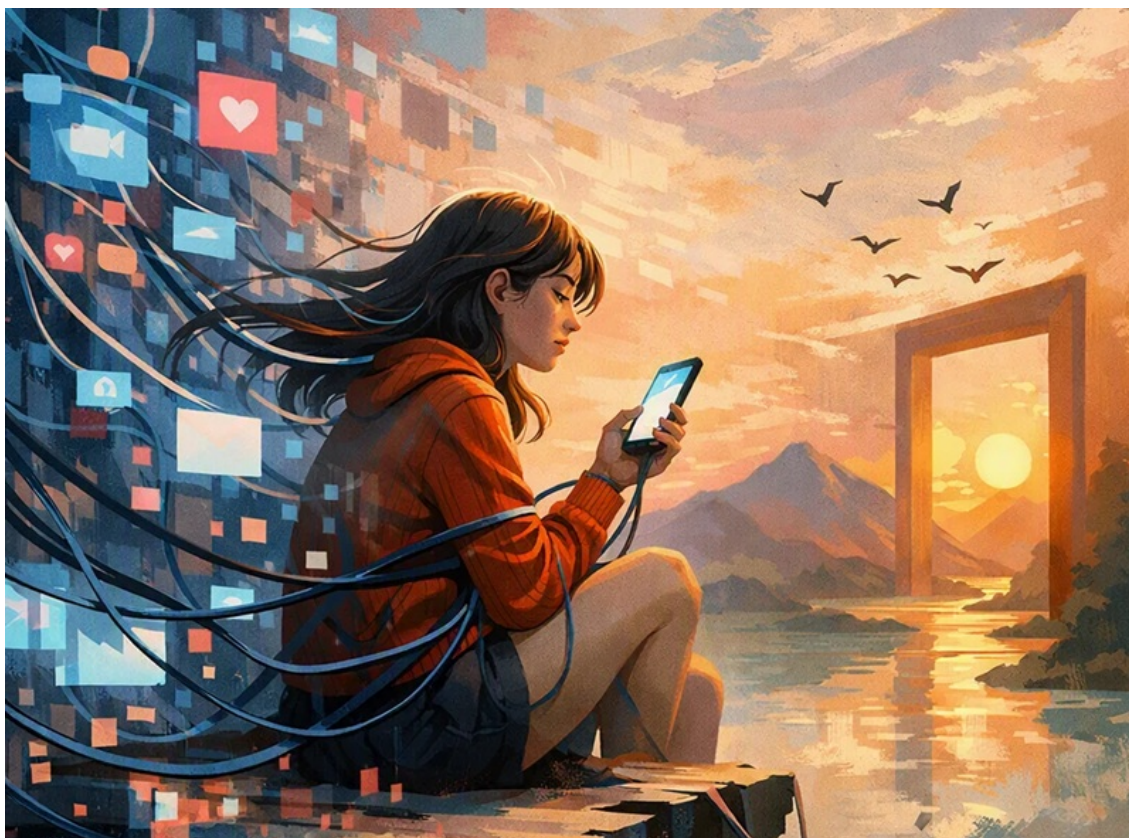
Không phải mọi khoảnh khắc đều cần đến phản hồi của chúng ta. Có những khoảnh khắc đơn giản chỉ cần sự hiện diện của chúng ta.

Dường như bất kể đang ở đâu, chúng ta cũng không còn thực sự ở một mình. Điện thoại gần như lúc nào cũng nằm trong tay. Vừa thức dậy, chúng ta thường lập tức kiểm tra thông báo, mang điện thoại theo vào phòng tắm, hay đặt ngay bên cạnh trong mỗi bữa ăn và thậm chí cảm thấy một thoáng bất an mỗi khi không nhìn thấy điện thoại trong tầm mắt.

Ngay cả khi chẳng có ai liên lạc, về mặt tâm lý, chúng ta vẫn luôn trong trạng thái sẵn sàng được liên lạc.

Việc mang điện thoại theo bên mình đến mọi nơi cũng đồng nghĩa với việc luôn mang theo khả năng bị gián đoạn hoặc phân tâm, khiến chúng ta hiếm khi cho phép bản thân thực sự “không thể liên lạc”.

Điều đó đưa tôi đến một câu hỏi: *Điều gì xảy ra với tâm trí, khi không bao giờ được phép đơn giản là có mặt trọn vẹn trong hiện tại?*



Hình ảnh được tạo bởi AI

Sự phát triển của điện thoại, mạng xã hội và các ứng dụng nhắn tin tức thời đã làm mờ ranh giới giữa kết nối và sẵn sàng đáp ứng. Khi ai đó gửi tin nhắn, chúng ta cảm thấy mình nên trả lời, như thể đó là điều “đúng đắn” cần làm.

Tương tự, khi chủ động liên lạc với người khác, chúng ta mặc nhiên cho rằng họ có thể và sẽ phản hồi trong khoảng thời gian mà chúng ta cho là hợp lý. Bởi suy cho cùng, họ chắc chắn vẫn mang điện thoại bên mình, vậy thì chẳng có lý do gì để không trả lời.

Kết quả là, sự sẵn sàng đáp ứng đã trở thành một dạng nghĩa vụ xã hội. Văn hóa công nghệ hiện đại khiến việc không thể liên lạc được với ai đó dễ bị xem là bất lịch sự hoặc thiếu kết nối. Nhưng trên thực tế, kết nối với người khác không đồng nghĩa với việc phải luôn luôn sẵn sàng cho họ tiếp cận mình.

Câu trả lời hiển nhiên có thể là chỉ vào chiếc điện thoại và kết luận rằng đó chính là vấn đề. Và tôi đồng ý rằng nhìn chung, tôi cảm thấy mình hiện diện trọn vẹn hơn khi để điện thoại ở nhà. Tuy nhiên, vấn đề nằm nhiều hơn ở khả năng điều tiết sự chú ý của chính tôi khi mang điện thoại theo bên mình.

Cũng cần thừa nhận rằng điện thoại thực sự hữu ích. Nó cho phép chúng ta liên lạc với những người mình yêu thương, giúp chúng ta tìm kiếm thông tin và thậm chí có thể đưa con người đến gần hơn với Dharma (Pháp - những lời dạy và con đường tu tập của đức Phật) cùng các cộng đồng thực hành chính niệm.

Bản thân công nghệ không nhất thiết là vấn đề. Vấn đề nằm ở sự kết hợp giữa ham muốn của chính chúng ta và cách công nghệ đã ăn sâu vào đời sống xã hội hiện đại.

Tôi cho rằng nhiều người trẻ trên khắp thế giới đã hình thành một sự gắn bó với điện thoại có những biểu hiện rất giống với nghiện. Và sự gắn bó ấy không chỉ nằm ở bản thân thiết bị, mà còn bắt nguồn từ nhu cầu được thỏa mãn tức thời của con người hiện đại, cũng như sự bám víu vào khả năng rằng *một điều gì đó có thể xảy ra*.

Tâm trí chúng ta liên tục hướng tới điều tiếp theo: có thể là một tin nhắn, một email, một lượt thích hay một lời hồi đáp. Và gần như theo phản xạ, chúng ta bị thôi thúc phải nhìn thấy, kiểm tra và ghi nhận từng thông báo xuất hiện.

Rốt cuộc, cái giá của việc luôn có thể được tiếp cận không đơn thuần là sự xao nhãng; đó là sự phân mảnh dần dần của khả năng chú ý.

Phật giáo mời gọi chúng ta nhìn sâu vào mối quan hệ của mình với tham ái, sự xao động và sự chấp thủ.

Vì vậy, thay vì chỉ quy mọi thứ về “thời gian sử dụng màn hình” khi đánh giá mối quan hệ của mình với điện thoại, chúng ta nên tự hỏi một câu hỏi sâu hơn:

Mỗi lần đưa tay với lấy điện thoại, tôi thực sự đang tìm kiếm điều gì?

Nhiều khi, câu trả lời đơn giản là một thông tin thực sự hữu ích, và điều chúng ta tìm kiếm cũng không phải lúc nào giống nhau. Nhưng đôi khi, đó có thể là sự kích thích, cảm giác được trấn an, sự phân tâm, nhu cầu được công nhận, hoặc đơn giản là một cách để thoát khỏi cảm giác khó chịu khi chẳng làm gì cả.

Trong thế giới nơi bất kỳ ai cũng có thể liên lạc với chúng ta vào bất kỳ thời điểm nào, chủ động trở nên “không thể liên lạc” có thể là thực hành mang ý nghĩa bất ngờ.

Nhưng trở nên không thể liên lạc không nhất thiết đồng nghĩa với việc tắt điện thoại hay hoàn toàn tách mình khỏi thế giới. Trái lại, cốt lõi của thực hành này nằm trong khoảnh khắc rất nhỏ giữa lúc một thông báo xuất hiện và lúc chúng ta phản hồi.

Thông thường, khi một thông báo hiện lên, chúng ta lập tức xuất hiện thôi thúc rằng: nếu không phải trả lời ngay thì ít nhất cũng muốn với lấy điện thoại để xem đó là gì.

Nhưng nếu chúng ta không với tay lấy điện thoại, ít nhất chỉ trong khoảnh khắc thì sao?

Thay vì lập tức chiều theo thôi thúc ấy, chỉ cần dừng lại và thực hành chính niệm cũng đã có thể tạo nên tác động đáng kể.

Trong khoảnh khắc ấy, chúng ta có thể nhận biết những cảm giác đang xuất hiện trong cơ thể, nhận biết mong muốn kiểm tra điện thoại, nhận biết những câu chuyện mà tâm trí đang tự dựng lên xung quanh thông báo ấy. Và quan trọng nhất, chúng ta nhận ra rằng mình vẫn có lựa chọn khác: cầm điện thoại lên và phản hồi, hoặc đơn giản là tiếp tục hiện diện với khoảnh khắc đang diễn ra.

Điều quan trọng là ta biết tạo ra khoảng không giữa thôi thúc và hành động. Chúng ta không cần phải chống lại thôi thúc ấy, cũng không cần phán xét bản thân vì đã có nó. Chúng ta chỉ cần nhận biết.

Một thông báo có thể xuất hiện mà không đòi hỏi chúng ta phải lập tức phản hồi. Chúng ta có thể muốn kiểm tra điện thoại mà không thực sự kiểm tra, cũng giống như việc chúng ta không nhất thiết phải làm theo mọi ham muốn chỉ vì ham muốn ấy xuất hiện.

Chính trong khoảng không rất nhỏ giữa muốn và làm, chúng ta bắt đầu nhận ra rằng một thôi thúc không phải là một mệnh lệnh.

Nhận thức ấy dần làm lỏng sự chi phối của ham muốn đối với chúng ta, biến trải nghiệm rất đối bình thường của đời sống hiện đại thành bài học nhỏ về không chấp thủ.

Khoảng cách giữa “Tôi muốn” và “Tôi sẽ làm” trở thành cơ hội thường xuyên để thực hành kiên nhẫn, phân định và không phản ứng theo quán tính.

Dẫu vậy, việc không sẵn sàng đáp ứng có thể khiến chúng ta cảm thấy không thoải mái, đặc biệt khi chúng ta đã hình thành sự phụ thuộc cảm xúc sâu sắc vào việc người khác luôn có thể liên lạc với mình.

Khi chủ động không trả lời, chúng ta có thể cảm thấy có lỗi, lo lắng, bất lịch sự, vô trách nhiệm, hoặc thậm chí sợ rằng mình đang bỏ lỡ điều gì đó thú vị.

Một lần nữa, vấn đề này không đơn thuần là vấn đề công nghệ. Nhưng trí tuệ Phật giáo nhắc chúng ta một cách mạnh mẽ rằng: thông báo không phải là việc khẩn cấp, tin nhắn luôn có thể chờ, những cuộc trò chuyện luôn có thể tiếp tục và cuối cùng, người khác vẫn có thể sống mà không cần chúng ta phải luôn lập

tức hiện diện với họ.

Khi chống lại sự thật về vô thường, phản xạ tự nhiên của chúng ta là chạy theo mọi biến đổi. Và trong đời sống hiện đại, điều đó thường biểu hiện qua sự kích thích và gián đoạn liên tục.

Ngược lại, chính niệm mời gọi chúng ta nhận biết sự thay đổi mà không nhất thiết phải lập tức can thiệp vào đó. Hơn nữa, khi chúng ta cùng lúc khiến mình trở nên sẵn sàng cho tất cả mọi người, thì rốt cuộc chẳng ai có thể thực sự nhận được trọn vẹn sự hiện diện của chúng ta, nhất là trong những khoảnh khắc quan trọng nhất.

Chẳng hạn, khi đang trò chuyện trực tiếp với một người bạn nhưng tâm trí lại nghĩ đến cuộc trò chuyện qua tin nhắn, lướt xem hoặc tương tác trên mạng xã hội, sự chú ý của chúng ta có thể hoàn toàn bị kéo khỏi người đang ngồi trước mặt.

Trớ trêu thay, kết nối liên tục lại có thể cản trở đáng kể sự kết nối chân thật. Tương tự, khi đưa công nghệ vào những hoạt động vốn có thể được thực hành trong chánh niệm, sự chú ý của chúng ta cũng rất dễ bị kéo đi nơi khác.

Chẳng hạn, một bữa ăn có thể là một quá trình vô cùng tĩnh tại và giàu tính thiền quán. Nhưng trải nghiệm ấy có thể bị phá vỡ hoàn toàn khi chúng ta vừa ăn vừa kiểm tra thông báo hoặc không ngừng lướt màn hình.

Chúng ta cũng có thể đánh mất sự hiện diện trong một khoảnh khắc đẹp đẽ dù đang ở bên một người bạn hay giữa thiên nhiên, khi lựa chọn chụp lại và chia sẻ khoảnh khắc ấy với người khác thay vì thực sự ở lại và nhận biết mình đang hiện diện.

Nếu về mặt tâm lý chúng ta đang ở một nơi khác, thì chiều sâu của sự hiện diện về mặt thể chất cũng suy giảm.

Trái với quan niệm phổ biến, chính niệm không đơn thuần là điều chúng ta thực hành khi ngồi trên tọa cụ. Ở cốt lõi, đó là thực hành thực sự sống trọn trong khoảnh khắc mà mình đang có mặt.

Nếu tôi đang ăn, thì tôi đang ăn. Nếu tôi đang nghỉ ngơi, thì tôi đang nghỉ ngơi. Nếu tôi đang đi bộ, thì tôi đang đi bộ. Nếu tôi đang nói chuyện với bạn, thì tôi đang nói chuyện với bạn!

Một trong những điều thân mật và quý giá nhất mà chúng ta có thể trao cho chính mình và người khác chính là sự chú ý của mình. Thế nhưng công nghệ liên

tục chen vào và cản trở điều đó.

Khi chúng ta đặt điện thoại sang một bên và thực sự dành cho ai đó sự chú ý trọn vẹn, chúng ta đang nói với họ rằng: “Trong khoảnh khắc này, không có điều gì khác quan trọng hơn việc tôi đang ở đây cùng bạn”.

Sự hiện diện khi ấy trở thành một hình thức trao tặng, đồng thời làm sâu sắc hơn mối kết nối giữa hai người.

Nhưng giá trị của sự hiện diện không chỉ nằm trong các mối quan hệ với người khác.

Một số khoảnh khắc có ý nghĩa nhất trong đời lại là những khoảnh khắc không đòi hỏi chúng ta phải làm bất cứ điều gì.

Đời sống hiện đại liên tục đặt câu hỏi: “*Bạn đang làm gì?*”

Thực hành Phật giáo lại đặt một câu hỏi khác: “*Bạn có thể đơn giản là hiện hữu hay không?*”

Khi không ai cần chúng ta trả lời, không có thông báo nào đòi hỏi sự chú ý và không có điều gì cần phải ghi lại, chúng ta có thể đơn giản là ở đó, và hiện diện.

Vì thế, chủ động trở nên “không thể liên lạc” là một thực hành có sự tương hợp sâu sắc với trí tuệ Phật giáo.

Khi nói “không thể liên lạc”, tôi không có ý khuyên chúng ta rút bỏ hoàn toàn điện thoại hay phớt lờ những người mình yêu thương. Tôi muốn nói đến việc chủ động thiết lập những ranh giới cho sự chú ý của mình, cho phép bản thân bước ra khỏi dòng chảy bất tận của thông tin và những yêu cầu liên tục từ bên ngoài.

Điều này có thể đơn giản đến mức đáng ngạc nhiên. Bạn có thể để điện thoại ở nhà khi đi bộ một quãng ngắn, rồi quan sát xem tâm trí mình vận hành thế nào khi không có nó bên cạnh.

Bạn có thể để một tin nhắn chờ thêm một lúc trước khi trả lời, đồng thời chú ý đến bất kỳ cảm giác khó chịu hay lo lắng nào xuất hiện mà không lập tức tìm cách giải quyết chúng.

Như đã đề cập ở phần trước, khi trò chuyện trực tiếp với một người và hoàn toàn để điện thoại ngoài tầm với, chúng ta có thể tăng cường khả năng hiện diện và làm sâu sắc hơn sự kết nối với người đối diện.

Với tôi, có hai thực hành đặc biệt ý nghĩa: dùng bữa không có công nghệ và tạo ra những buổi sáng không điện thoại.

Cả hai đều cho tôi cơ hội được tồn tại trong một khoảng thời gian ngắn trước khi lập tức bước vào thế giới của tất cả những người khác.

Mục đích của những thực hành này không phải là khiến chúng ta trở nên ít kết nối hơn. Mục đích là giúp chúng ta có chủ đích hơn trong việc lựa chọn nơi mình đặt sự chú ý.

Có lẽ một trong những điều đi ngược lại văn hóa phổ biến nhất mà chúng ta có thể làm hôm nay là nhìn thấy điện thoại sáng lên và nói: *“Cứ để đó, lát nữa cũng được”*.

Bởi vì đúng là như vậy!

Chúng ta có thể cho phép một trải nghiệm hoàn toàn thuộc về chính mình, không cảm thấy cần phải chia sẻ, ghi lại, giải thích hay để bất cứ điều gì khác chen ngang.

Theo thời gian, chúng ta có thể bắt đầu phát triển một nhận thức sâu sắc hơn về việc tâm trí mình đang ở đâu trong từng khoảnh khắc.

Chiếc điện thoại nằm bên cạnh bạn. Nó rung lên. Phản xạ đầu tiên là với tay lấy nó. Nhưng lần này, bạn nhận ra thôi thúc ấy trước tiên. Bạn không nhất thiết phải chống lại, bạn chỉ quan sát và nhận biết sự chú ý của mình đang muốn hướng về đâu.

Và mỗi lần làm được như vậy, bạn tạo thêm một chút khoảng cách giữa thôi thúc và hành động, thêm một chút tự do trong cách mình lựa chọn sử dụng sự chú ý của bản thân.

Không phải mọi khoảnh khắc đều cần đến phản hồi của chúng ta. Có những khoảnh khắc đơn giản chỉ cần sự hiện diện của chúng ta.

Tác giả: **Kassidy Evans**/Chuyển ngữ: **Thường Nguyên**

Nguồn: <https://www.buddhistdoor.net/features/the-cost-of-always-being-reachable/>