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

Cô đơn thời truyền thông số

ISSN: 2734-9195 10:15 28/12/2025

Sự cô đơn trong thời truyền thông số không chỉ là vấn đề xã hội. Nó là biểu hiện của một thực tại nội tâm: khi con người kết nối nhiều nhưng lại xa cách chính mình.

Thời đại truyền thông số mang lại cho con người những phương thức kết nối chưa từng có: livestream bán hàng, xây dựng thương hiệu cá nhân, duy trì mối quan hệ qua mạng xã hội, thậm chí tạo thu nhập chỉ nhờ một chiếc điện thoại. Đối với những người mưu sinh online – đặc biệt là nhóm bán hàng và sáng tạo nội dung – việc "túc trực" trước màn hình gần như trở thành yêu cầu sống còn. Chậm trả lời vài phút có thể đánh mất một đơn hàng, một bình luận bị bỏ lỡ có thể kéo theo cả chuỗi thuật toán giảm hiển thị.

Nhưng nghịch lý của thời đại số nằm ở chỗ: kết nối càng nhiều, con người càng dễ cô đơn, khi việc tương tác trở thành nhiệm vụ liên tục, tâm lại ngày càng trống rỗng.

Không thể phủ nhận mặt tích cực của mạng xã hội. Nó đã mở ra cơ hội mưu sinh linh hoạt cho hàng triệu người: từ người nội trợ bán món quê, nghệ nhân thủ công, đến giới trẻ làm sáng tạo nội dung. Chi phí tiếp cận khách hàng giảm mạnh, rào cản khởi nghiệp được thu nhỏ, nhiều ngành nghề hoàn toàn mới đã hình thành. Mạng xã hội cũng là nơi duy trì quan hệ, chia sẻ tri thức, học kỹ năng – một dạng "bình đẳng hóa cơ hội" hiếm khi xuất hiện trong lịch sử lao động.



Thế nhưng, chính nó cũng tạo ra những áp lực vô hình. Người dùng bị kéo vào vòng xoáy chăm chăm nhìn vào số liệu: like, share, follow. Mỗi con số là một nấc thang cảm xúc. Một video ít người xem có thể khiến một người bán hàng cảm thấy thất vọng cả ngày. Một bình luận tiêu cực có thể làm người tạo nội dung muốn đóng tài khoản. Nhiều người trẻ so sánh cuộc đời mình với những hình ảnh được chỉnh sửa của người khác, từ đó nảy sinh tự ti và thu mình. Báo Lao Động gọi đây là “gánh nặng kép”: vừa bị áp lực so sánh, vừa mất dần khả năng chia sẻ thật trong cuộc sống thường ngày.

Các khảo sát truyền thông đại chúng cũng ghi nhận mâu thuẫn này. Theo Báo Tiền Phong, nhiều bạn trẻ dù họp nhóm, tán gẫu trực tuyến hàng ngày vẫn thừa nhận “cả tuần gần như không giao tiếp trực tiếp với ai”. Con số 17–21% thanh thiếu niên thường xuyên cảm thấy cô đơn phản ánh rõ thực trạng, mạng xã hội tạo ra kết nối rộng nhưng không tạo ra sự hiện diện sâu – thứ nuôi dưỡng sự ấm áp và thấu hiểu trong tương quan con người.

Khi sự tương tác trở thành nghĩa vụ, khi luôn phải “sẵn sàng” để không tụt lại trong cuộc đua thuật toán, tâm dần bị bào mòn bởi kỳ vọng và so sánh. Cô đơn lúc này không phải là thiếu người nói chuyện, mà là thiếu một nơi để tâm được nghỉ ngơi.

Trong Phật học, những hiện tượng này không mới. Đức Phật đã chỉ rõ bản chất của khổ (dukkha) khi tâm bị chi phối bởi tham ái, mong cầu được công nhận, bám víu vào phản hồi từ người khác, kỳ vọng vào vị thế hay hình ảnh bản thân trong mắt cộng đồng.

Đây cũng là lý do khiến Kinh Tê Ngưu Đơn Độc trở nên đặc biệt phù hợp với bối cảnh hiện đại. Bài kinh lặp lại nhiều lần câu kệ nổi tiếng: *"Hãy sống một mình như sừng con tê ngưu".*

Nhiều người hiểu nhầm đây là lời khuyên lánh đời, nhưng thực chất, kinh nói đến độc cư của tâm, không phải cô lập thân. "Không kết bạn với kẻ ngu, không hợp quần với kẻ xấu...Hãy sống viễn ly, hãy sống một mình như sừng con tê ngưu".

Tinh thần này tương ứng với ba tầng độc cư mà Phật học triển khai:

Thân độc cư – giảm náo động bên ngoài

Tâm độc cư – không bị cảnh lôi cuốn

Diệt tận độc cư – ly tham hoàn toàn

Trong thời đại số, chúng ta khó tránh khỏi thân náo động: người bán hàng phải livestream, người sáng tạo nội dung phải đăng bài, doanh nghiệp nhỏ phải hiện diện trên mạng xã hội để không bị lãng quên. Nhưng tâm độc cư vẫn hoàn toàn khả thi: dù thân bận rộn, tâm không bị cuốn theo kỳ vọng của người khác.

Điểm mấu chốt là: cô đơn không phải độc cư. Cô đơn sinh từ tham ái muốn được kết nối; độc cư sinh từ trí tuệ thấy rõ bản chất các pháp là vô thường. Cô đơn tạo ra khổ; độc cư đưa đến tự do.

Từ tinh thần Kinh Tê Ngưu Đơn Độc, có thể rút ra cách tiếp cận phù hợp cho người tương tác với mạng xã hội như:

Thực hành Niệm trong từng tương tác số. Khi trả lời bình luận, khi thấy lượt xem tăng hay giảm, chỉ cần ghi nhận: "tâm đang lo", "tâm đang mong cầu được chú ý", "tâm đang bực vì bị so sánh". Nhận biết chính là cách làm suy yếu năng lượng của bám víu.

Nuôi dưỡng Tuệ để thấy bản chất vô thường của tương tác. Thuật toán thay đổi, hành vi người dùng thay đổi. Điều duy nhất chắc chắn là sự biến động. Thấy rõ điều này, tâm bớt phụ thuộc vào phản hồi từ bên ngoài.

Tạo những khoảng "độc cư số" mỗi ngày. Chỉ vài phút không cầm điện thoại, chỉ thở và quan sát tâm – điều này đủ giúp giảm đáng kể áp lực vô hình.

Giao tiếp trực tiếp khi có thể. Một buổi gặp mặt thật thường chữa lành hơn hàng trăm dòng tin nhắn.

Sự cô đơn trong thời truyền thông số không chỉ là vấn đề xã hội. Nó là biểu hiện của một thực tại nội tâm: khi con người kết nối nhiều nhưng lại xa cách chính mình. Kinh Tê Ngưu Đơn Độc không khuyên ta rời bỏ mạng xã hội hay từ bỏ mưu sinh, mà chỉ gợi mở một con đường khác, giữ một vùng tâm độc cư giữa mọi tương tác đời thường.

Giữa những thông báo dồn dập, giữa cuộc đua tương tác không có điểm dừng, nếu ta có thể lùi lại nửa bước, quan sát tâm mà không bám víu, thì ngay khi đang sống giữa dòng truyền thông số, ta vẫn có thể bước những bước thảnh thơi của con tê ngưu đơn độc: vững chãi, tự do, không bị kéo lôi.

Tác giả: **Trần Thủ Đô**