



Học sinh thiếu ngủ vì lạm dụng điện thoại, máy tính bảng

ISSN: 2734-9195

09:05 21/04/2025

Giấc ngủ, trong ánh nhìn của người hành trì phật pháp, không chỉ là sự nghỉ ngơi thể chất mà còn là phương tiện giúp tái tạo năng lượng tâm linh.

Tác giả: **Nguyễn Gia Long**

Địa chỉ: Số 58/24 Đường Tân Lập 1, Phường Hiệp Phú, TP Thủ Đức, TP.HCM.

TP.HCM – Một buổi chiều muộn đầu tháng 4/2025, giữa dòng xe cộ đông đúc tại một ngã tư lớn của thành phố, hình ảnh một nam sinh cấp 2 ngủ gật khi đang điều khiển xe máy trong lúc chờ đèn đỏ khiến nhiều người chứng kiến không khỏi bàng hoàng.

Em chỉ bừng tỉnh khi người bạn phía sau lay gọi, rồi vội vã rẽ ga lao về phía trước trong ánh nắng nhạt cuối ngày.

Khoảnh khắc gần ngủ ấy gợi lên trong tôi nhiều trăn trở. Vì sao một học sinh đang tuổi ăn, tuổi học lại có thể mệt mỏi đến mức ngủ gật giữa chốn đông người, giữa âm thanh huyên náo của phố phường?

Phải chăng đây chỉ là một hiện tượng cá biệt, hay là hồi chuông báo động cho một vấn đề sâu xa hơn – tình trạng thiếu ngủ trầm trọng ở học sinh, xuất phát từ việc lạm dụng thiết bị điện tử, đặc biệt là vào ban đêm?

Một phụ huynh có con đang học lớp 8 đã chia sẻ với tôi câu chuyện không mấy xa lạ: con trai anh từng nhiều lần bị giáo viên phàn nàn vì ngủ gật giữa tiết học, thậm chí có lần ngủ say đến mức cô giáo phải lay dậy. Nguyên nhân, hóa ra lại đến từ những đêm dài cậu bé thức khuya cày game, lướt mạng, xem video trên điện thoại trong phòng ngủ, không ai kiểm soát. Chỉ đến khi anh quyết định thu giữ thiết bị trước giờ ngủ, mọi thứ mới thay đổi. *“Ban đầu cháu phản ứng mạnh, nhưng sau một thời gian, thói quen đi ngủ sớm dần hình thành. Cháu khỏe hơn, học tốt hơn, và quan trọng nhất là không còn mệt mỏi mỗi sáng đến trường”* anh kể lại.



Ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Giấc ngủ là trụ cột cho sự phát triển toàn diện

Các nhà tâm lý học đã nhiều lần khẳng định giấc ngủ không chỉ đơn thuần là sự nghỉ ngơi, mà là khoảng thời gian não bộ tái tổ chức, phục hồi và ghi nhớ thông tin. Thiếu ngủ, đặc biệt ở trẻ vị thành niên là độ tuổi mà hệ thần kinh đang hoàn thiện, sẽ khiến khả năng tập trung suy giảm nghiêm trọng, trí nhớ ngắn hạn rối loạn, tâm trạng dễ cáu gắt, mất kiểm soát, thậm chí dẫn đến rối loạn lo âu và trầm cảm. Đó là chưa kể đến nguy cơ suy giảm miễn dịch, phát triển chiều cao chậm, và nhiều hệ lụy về thể chất khác.

Từ góc nhìn văn hóa Á Đông, đặc biệt là trong triết lý sống của người Việt xưa, việc “*ăn có giờ, ngủ có giấc*” không chỉ là lời khuyên chăm sóc sức khỏe, mà là phương pháp tu dưỡng thân – tâm – trí. Trong các gia đình truyền thống, nề nếp sinh hoạt được giữ gìn như một khuôn phép đạo lý.

Trẻ nhỏ được dạy phải ngủ sớm, dậy sớm, học cách điều tiết ham muốn cá nhân vì sự phát triển lâu dài của chính mình. Việc buông thả theo màn hình và công nghệ làm lung lay nền nếp ấy, khiến con người dần xa rời sự quân bình cần thiết cho một đời sống lành mạnh.

Trong thời đại công nghệ số, điện thoại thông minh đã trở thành người bạn đồng hành không thể thiếu của con người hiện đại. Tuy nhiên, điều đáng lo ngại là khi công cụ hữu ích này dần trở thành sợi dây trói vô hình, kéo con người, đặc biệt là giới trẻ xa rời thế giới thật. Nhiều học sinh hiện nay đang phải đối mặt với tình trạng nghiện thiết bị điện tử, dẫn đến suy giảm khả năng tập trung, sa sút kết quả học tập và ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.

Thật nghịch lý khi trong các trường công lập, học sinh được khuyến khích sử dụng các thiết bị như iPad hay iPhone để hỗ trợ học tập, trong khi con cái của những “ông lớn công nghệ” như Steve Jobs lại bị giới hạn nghiêm ngặt việc tiếp cận chúng. Chính người sáng lập ra iPhone cũng từng khẳng định rằng ông không cho phép con mình sử dụng thiết bị công nghệ trong phòng ngủ, và điều đó đã đặt ra một câu hỏi lớn: liệu chúng ta có đang để con trẻ chìm đắm quá sâu vào thế giới ảo?

Ngày nay, thậm chí những em nhỏ mới 3-4 tuổi cũng đã sở hữu thiết bị cá nhân để giải trí, một hiện tượng khiến không ít người lớn phải giật mình. Thời gian lẽ ra dành cho những trò chơi ngoài trời, những tiếng cười hồn nhiên với bạn bè, lại bị thay thế bởi ánh sáng xanh và nội dung vô nghĩa. Việc sử dụng quá mức điện thoại không chỉ làm xói mòn khả năng tư duy và sáng tạo của trẻ, mà còn gây ảnh hưởng trực tiếp đến thị lực, giấc ngủ và sự phát triển toàn diện.



Ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Nuôi dưỡng Chính niệm để tiết chế dục vọng công nghệ

Từ ánh sáng của tuệ giác nhà Phật, tình trạng học sinh thiếu ngủ do lạm dụng thiết bị điện tử không đơn thuần là một hiện tượng sinh lý, mà còn phản ánh một nỗi bất an sâu xa trong nội tâm, nơi tâm thức bị cuốn trôi bởi dòng thác ham muốn và vọng động. Khi màn đêm buông xuống, thay vì là thời khắc thân tâm trở về nghỉ ngơi trong sự tĩnh lặng, thì nhiều em nhỏ lại lạc lối trong mê cung của ánh sáng xanh, những trò chơi, mạng xã hội và hình ảnh phù phiếm thi nhau giằng kéo tâm hồn non trẻ. Và rồi, khi giấc ngủ bị đánh cắp thì sự mệt mỏi không chỉ nằm ở đôi mắt, mà lan sâu vào tận cốt lõi của sự tỉnh thức.

Đạo Phật dạy rằng: “*tâm an thì vạn sự an*”. muốn nuôi dưỡng một đời sống quân bình, trước hết phải học cách quay về với chính mình qua hơi thở chính

niệm. Thực tập chính niệm tức là nhận diện rõ ràng từng khoảnh khắc mình đang sống giúp học sinh biết dừng lại đúng lúc, biết buông bỏ khi cần, và chọn lựa điều gì là thiện lành, là cần thiết cho thân tâm. Khi có chính niệm, các em sẽ tự nhiên thấy được rằng: không phải mọi sự vui thích đều cần thiết, và không phải mọi kết nối đều là chân thật.

Tiết chế trong đạo Phật không phải là sự ép buộc khô cứng, mà là nghệ thuật của buông bỏ một cách tự nguyện, xuất phát từ sự hiểu biết và tình thương. Biết tự giới hạn mình không vì sợ hãi, mà vì thấu suốt hậu quả của buông thả. Biết gác lại chiếc điện thoại để thay bằng một giấc ngủ sâu, là hành động của người có trí tuệ đang lớn lên.

Giấc ngủ, trong ánh nhìn của người hành trì Phật pháp, không chỉ là sự nghỉ ngơi thể chất mà còn là phương tiện giúp tái tạo năng lượng tâm linh. Một giấc ngủ an lành là nền tảng cho một tâm trí tĩnh lặng, một trái tim hiền hòa và một ngày mai tươi sáng. Thiếu ngủ thường xuyên sẽ dẫn đến tình trạng mất kết nối với chính mình, là dấu hiệu của một tâm hồn đã để ngoại cảnh dẫn lối mà quên mất con đường quay về.

Trong kỷ nguyên công nghệ nơi tiếng ồn kỹ thuật số len lỏi vào từng khoảnh khắc của đời sống thì việc gieo hạt giống chính niệm cho các em học sinh ngay từ sớm là điều vô cùng quý giá. Đó không chỉ là cách bảo vệ sức khỏe và sự học mà còn là hành trình gieo mầm tỉnh thức cho một thế hệ biết sống có ý thức, biết lắng nghe thân tâm và biết trân quý sự tĩnh lặng trong thế giới luôn biến động.

Tác giả: **Nguyễn Gia Long**

Địa chỉ: Số 58/24 Đường Tân Lập 1, Phường Hiệp Phú, TP Thủ Đức, TP.HCM.