



# Ứng dụng tư duy Phật giáo về mạng truyền thông xã hội

ISSN: 2734-9195

21:52 12/06/2024

Nhóm Phật giáo trong đời sống (Living Buddhism) cùng ngồi bên nhau ấm trà thăm tình đời ý đạo giữa giới Phật giáo và đại diện khối trung học...

**Nhóm Phật giáo trong đời sống (Living Buddhism) cùng ngồi bên nhau ấm trà thăm tình đời, ý đạo giữa giới Phật giáo và đại diện khối Trung học Soka Gakkai International (SGI)-USA, nhằm thảo luận về một số vấn đề những thách thức họ phải đối mặt trong việc phát triển giá trị bản thân trong thời đại truyền thông xã hội.**

Trong cuộc thảo luận sau đây, gồm các diễn giả Mili Fukada, ở New York, Nala Thomas, ở Los Angeles và Austin Utsumi, ở Dallas, Hoa Kỳ đồng chia sẻ tư duy phản biện của họ về cách truyền thông xã hội, tác động đến họ và đồng nghiệp của họ, cũng như cách thực hành từ bi trí tuệ Phật pháp, giúp họ có được góc nhìn và thừa nhận của bản thân của họ.

***Nhóm Phật giáo trong đời sống (Living Buddhism): Trân trọng cảm ơn các bạn đã dành thời gian trò chuyện với chúng tôi. Đặc biệt đối với thế hệ của các bạn, truyền thông mạng xã hội (Social Media) đóng vai trò quan trọng trong cuộc sống của các bạn.***

***Vâng! Các bạn có thể chia sẻ bất cứ điều gì mà các bạn yêu thích và không thích về truyền thông mạng xã hội không?***

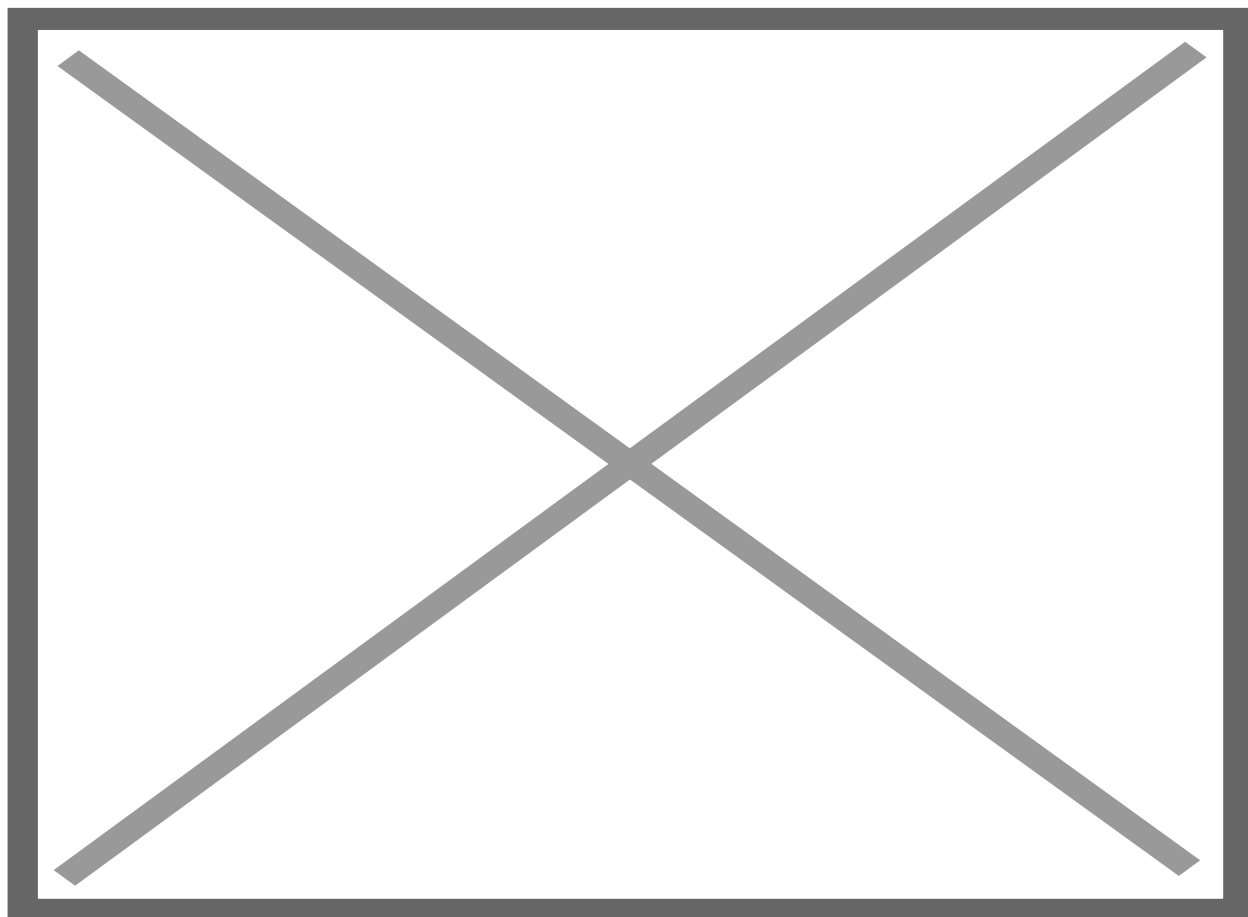
**Mili Fukada:** Tôi rất thích truyền thông mạng xã hội, tạo ra một cộng đồng những người giống các bạn như thế nào. Điều tôi không thích là các ứng dụng truyền thông mạng xã hội tính trước mối quan hệ của chúng tôi với mọi người, trên nền tảng đó, nơi các bạn nhận được điểm số và xếp hạng dựa trên tương tác của các bạn. Mức độ ai đó yêu thích các bạn đã trở thành một thuật toán.

**Nala Thomas:** Truyền thông mạng xã hội để giao lưu chia sẻ với bạn bè, dễ dàng biết được ai đó là người như thế nào với cách nhìn vào những gì họ đăng. Nhưng tôi đã trải qua rất nhiều căng thẳng khi bạn bè gây áp lực buộc tôi phải yêu thích câu chuyện trên Instagram của họ. Cứ như thế họ phiền giận tôi, rồi sau khi tôi yêu thích câu chuyện của họ, mọi thứ đã trở lại bình thường. Vì thế, tôi cảm thấy truyền thông mạng xã hội có thể gây ra căng thẳng và xung đột không cần thiết.

**Austin Utsumi:** Thật dễ dàng để kết nối với bạn bè, đặc biệt khi họ không sống gần đó. Tôi có một cuộc trò chuyện nhóm với những người bạn thân của mình, nơi chúng tôi chia sẻ thông tin cập nhật. Nhìn chung, khi giao tiếp thực sự nó hữu ích. Đồng thời, rất nhiều thông tin tiêu cực và sai lệch được chia sẻ trên truyền thông mạng xã hội, có thể gây tai hại đến mọi người. Tôi đồng ý với những nỗ lực nhằm hạn chế sự tiêu cực, đặc biệt là sự căm ghét và thông tin sai lệch.

**Mili Fukada:** Các bạn bị bỏ lại phía sau nếu các bạn tự cô lập mình rời khỏi nó. Chỉ trong một tuần khi tôi dọn dẹp truyền thông mạng xã hội, mọi người ở trường đều hỏi tại sao tôi lại phiền giận họ. Tôi chỉ cảm thấy, tôi có thể trực tiếp gặp các bạn và trò chuyện, nhưng không, các bạn đang phiền giận tôi bởi tôi đã không đáp lại các bạn.

[caption id="attachment\_33776" align="aligncenter" width="800"]



Ảnh của Leo Patrizi / Getty Images[/caption]

***Ngày càng thêm có nhiều nghiên cứu cho thấy rằng, mỗi người càng dành nhiều thời gian cho truyền thông mạng xã hội, thì họ càng có nhiều khả năng gặp phải các vấn đề về sức khỏe tâm thần.***

***Phương tiện truyền thông xã hội đã tác động đến đồng nghiệp của các bạn như thế nào?***

**Mili Fukada:** Một cô gái mà tôi từng kết bạn, muốn trở thành người có ảnh hưởng trên truyền thông mạng xã hội và đã đăng vlog (video ngắn) của cô ấy. Tuy nhiên, các bạn biết đấy, mọi người bắt đầu chế giễu cô ấy chỉ vì cô ấy không nhận được nhiều lượt xem hoặc lượt yêu thích. Tất cả những gì cô ấy muốn làm là để thể hiện bản thân, nhưng mọi người không cho cô ấy cơ hội. Thể hiện bản thân quá khó khăn.

Một khi các bạn đăng một cái gì đó, nó sẽ không bao giờ biến mất, điều này gây ra rất nhiều căng thẳng. Vì thế, các bạn không thể mắc lỗi với bài đăng của mình, bởi nó sẽ theo các bạn mãi mãi. Người bạn yêu quý của tôi đã phải trải qua những khó khăn nghiêm trọng về sức khỏe tâm thần, phải nghỉ học một năm để đến trung tâm cai nghiện. Tôi có những người bạn yêu quý đang dùng thuốc điều trị lo âu và gặp bác sĩ trị liệu do trầm cảm và lo lắng.

**Austin Utsumi:** Tôi thấy có rất nhiều người ở chốn học đường bị ảnh hưởng bởi truyền thông mạng xã hội. Nó chỉ khiến cảm xúc của mọi người dao động không ngừng. Có ngày, các bạn trẻ thực sự vui vẻ tươi cười nhưng ngày hôm sau, thậm chí cả giờ sau, cũng chính những đứa trẻ đó lại cảm giác nặng nề, buồn chán. Thực sự những thăng trầm có thể làm các bạn kiệt sức.

**Nala Thomas:** Điều ảnh hưởng đến môi trường của tôi nhiều nhất là TikTok. Nó rất hấp dẫn và rất nhiều bạn bè của tôi đã nghiện nó. Ví dụ: tôi sẽ nghe một số trẻ em kể về việc chúng nó đã phải nỗ lực như thế nào để giảm thời gian trong mỗi ngày xem TikTok từ 8 xuống còn 6 giờ.

Ngay cả khi ngủ và đi chơi, mọi người đều xem truyền thông mạng xã hội và hầu như không có thời giờ để cùng nhau nói chuyện vui vẻ. Nghiện truyền thông mạng xã hội khiến con người bị mắc phải hội chứng Zombie (hoang tưởng ảo giác Cotard, một tình trạng tâm thần kinh hiếm gặp và rất kỳ lạ).

***Một phần đối với tôi cảm thấy như, Tại sao tất cả chúng ta lại tụ tập để đi chơi, nếu chúng ta không dự định bên nhau trò chuyện? Tôi cảm thấy tồi tệ bởi họ rơi vào cái bẫy của chính xác những gì truyền thông xã hội tạo ra.***

## **Phương cách gì để các bạn khuyến khích những người bạn yêu quý đang đấu tranh để trân trọng cuộc sống của họ?**

**Austin Utsumi:** Tôi cảm thấy việc có một tư duy tích cực là tất cả những gì giúp các bạn vượt qua những thăng trầm khắc nghiệt. Riêng bản thân, tôi niệm Phật cầu nguyện để biết ơn cuộc sống, khuyến khích bạn bè của tôi, đánh giá cao con người của họ trong thời điểm hiện tại.

**Nala Thomas:** Mọi người liên tục chỉ trích bản thân trong trường học. Tại trường học tôi cố gắng chơi Shakubuku nhiều nhất. (Shakubuku còn gọi là cách truyền giáo dùng công kích để “đột phá và chinh phục”, thúc giục mọi người cải đạo từ bỏ những sai lầm). Khi một người bạn chia sẻ với tôi rằng, họ ghét bản thân đến mức nào, tôi niệm Phật cầu nguyện để có đủ trí tuệ và nói lời đúng đắn với họ. Tôi luôn trở về nhà và niệm Phật cầu nguyện cho họ.

Khi tôi làm điều này, ngày hôm sau tôi thấy tâm trạng của họ được cải thiện. Đầu năm nay, tôi đặt mục tiêu Shakubuku cho tất cả mọi người ở trường, cả bạn cùng lớp và giáo viên. Ít nhất tôi muốn gieo hạt bằng cách dạy họ đồng nhất tâm đồng niệm “Nam-myoho-renge-kyo - Sùng kính huyền pháp của Kinh Pháp Hoa”. Tôi thích cách Trưởng lão Cư sĩ Ikeda Sensei khuyến khích chúng ta kiến tạo hòa bình ngay tại nơi chúng ta đang sống.

**Milli Fukada:** Vấn đề này thực sự khó khăn, nhưng điều quan trọng nhất là về bản thân có ý thức mạnh mẽ mẽ và chiến đấu với sự bất an của mình. Cuối cùng, đó là cuộc chiến với chính mình. Đạo Phật rất quan trọng bởi nó giúp các bạn có quyết tâm kiên cường để không bị đánh bại.

*Cũng thế, sự nhấn mạnh không thể đạt được của các tiêu chuẩn bởi vẻ đẹp tiêu cực. Các bạn luôn nghĩ đến việc nhìn theo một cách nào đó mà mọi người sẽ chấp nhận. Tôi từng là một vũ công chuyên nghiệp, thường xem video về những gì vũ công nên ăn hoặc cách rèn luyện thể hình, thực sự quan tâm đến việc xã hội muốn tôi trở thành như thế nào. Điều này đã dẫn tôi vào một con đường rất tiêu cực.*

*Qua việc, tụng kinh, niệm Phật, tham thiền, tôi nhận ra rằng mình đã không quý trọng mạng sống của mình. Thực sự tôi cũng nhận ra mình không muốn tập múa ba lê. Tôi bắt đầu suy nghĩ, sứ mệnh của tôi là gì? Trong cuộc sống của mình, tôi nghĩ về những gì tôi muốn, thay vì những gì tôi nghĩ cần làm gì để làm hài lòng người khác và tôi vẫn đang nỗ lực thực hiện nó.*

**Vai trò của đạo Phật trong việc đưa ra giải pháp cho những vấn đề này?**

**Nala Thomas:** Quan trọng vấn đề là trí tuệ để biết khi nào nên dừng lại những điều tiêu cực. Mỗi ngày tôi cố gắng dấn thân vào đức tin, thực hành và học tập, điều đó đã giúp tôi hiểu rõ những gì là hoàn hảo cho cuộc sống của mình và điều gì tiêu cực.

**Mili Fukada:** Khi quý trọng mạng sống của mình, tôi cảm thấy thật ích kỷ, bởi vì bạn bè và gia đình rất yêu quý các bạn, ngay cả khi họ không phải lúc nào cũng thể hiện điều này. Đạo Phật dạy cách chúng ta kết nối với nhau qua tinh thần vô ngã vị tha (quên mình vì người).

Các phương tiện tu hành như đọc tụng kinh, trì chân ngôn mật chú, niệm Phật, tham thiền, quán tưởng nhằm xây dựng cốt lõi giá trị bản thân, đưa tôi hòa nhịp với sức mạnh vũ trụ. Tôi thấy sự khác biệt rất lớn giữa những ngày tôi hành trì phật pháp và những ngày không hành trì phật pháp.

**Austin Utsumi:** Ở trường học, mọi người hỏi tôi tại sao tôi lại vui vẻ tươi cười và tâm trạng thanh thản đến thế. Bản thân an lạc hạnh phúc và thể hiện rằng tôi quan tâm đến bản thân và các bạn cùng lớp sẽ tác động đến họ. Trên thực tế, tất cả bạn bè của tôi đều vui tươi trong tích cực, đây là một lợi ích từ việc tu tập của tôi. Tôi cố gắng chào hỏi mọi người và nói chuyện với những người tôi chưa từng gặp để không ai cảm thấy như họ đang cô đơn.

### ***Một số cách như thế nào để sử dụng phương tiện truyền thông xã hội một cách lành mạnh?***

**Nala Thomas:** Tôi nghĩ cha mẹ tôi là một ví dụ tuyệt vời. Song thân phụ mẫu tôi xem các video TikTok vui nhộn trước khi đi ngủ và sử dụng nó để tận hưởng thời gian cũng như kết nối nhau. Ngoài ra, hiện mẫu tôi còn theo dõi các tin tức tích cực trên truyền thông mạng xã hội.

**Austin Utsumi:** Vâng! Điều này thật tuyệt vời. Đối với tôi, điều quan trọng là phải điều chỉnh thời gian của mình trên truyền thông mạng xã hội và bám sát nó. Ngoài ra, tôi cố gắng giữ cho mình bận rộn với các hoạt động tích cực và không dành quá nhiều thời gian cho điện thoại.

**Mili Fukada:** Tôi cũng rất ít sử dụng điện thoại.

Tôi từng nghiên cứu như thế. Thời gian sử dụng màn hình của tôi đã vượt quá mái nhà. Nhưng tôi rất được khích lệ bởi sự hiện diện trên truyền thông mạng xã hội của Soka Gakkai International (SGI)-USA, đặc biệt là phật tính (cái biết của phật tính khắp không gian thời gian, chẳng chỗ nào không biết, chẳng lúc nào không biết, còn cái biết của bộ não rất hạn chế, lại không đúng với sự thật).

Chúng ta có thể sử dụng truyền thông mạng xã hội để góp phần kiến tạo “hòa bình thế giới thông qua hạnh phúc của mỗi cá nhân” ( kosen-rufu)!

Việt dịch: **Thích Vân Phong** Nguồn: **worldtribune.org**