

Đăng ảnh cá nhân lên mạng xã hội: Góc nhìn tâm lý và Phật học?

ISSN: 2734-9195 14:10 08/11/2025

Khi ta đủ lắng để nghe chính mình, đủ sáng để nhận ra đâu là điều nuôi dưỡng tâm thức, và đủ tự do để không bị kéo đi bởi bát phong, lúc đó ta hiện hữu một cách trọn vẹn.

Tác giả: **Ngọc Bích**

Trong thời đại mạng xã hội phát triển mạnh mẽ, việc đăng tải hình ảnh cá nhân gần như đã trở thành một chuẩn mực của sự hiện diện. Những bức ảnh du lịch, bữa ăn, gương mặt, phong cách sống... được chia sẻ liên tục như một cách khẳng định bản thân và kết nối với cộng đồng. Đối với nhiều người, số lượt “like” và bình luận đã trở thành thước đo giá trị, tạo nên một “*bản ngã kỹ thuật số*” tồn tại song song, thậm chí lấn át bản ngã thật ngoài đời sống.

Trong bối cảnh ấy, có một nhóm người lại chọn im lặng trên mạng xã hội, họ không đăng ảnh cá nhân, không cập nhật trạng thái, thậm chí giữ ảnh đại diện mặc định trong thời gian dài. Sự im lặng này thường khiến người khác dễ hiểu lầm đó là sự khép kín, tự ti, ngại giao tiếp, hoặc một nỗ lực che giấu điều gì đó. Tuy nhiên, cách nhìn ấy có thể chưa đầy đủ.

Dưới góc độ tâm lý học và Phật học, việc không đăng ảnh không nhất thiết là dấu hiệu của sự né tránh xã hội, mà đôi khi lại là biểu hiện của sự tự chủ nội tâm, của một cá nhân đã không còn quá phụ thuộc vào ánh nhìn và sự đánh giá của người khác để xác định giá trị của chính mình. Đó có thể là một lựa chọn tỉnh thức, một cách giữ gìn đời sống riêng tư, bảo hộ năng lượng tinh thần và giữ tâm không bị lôi cuốn bởi vòng xoáy so sánh – hơn thua – khen chê.

Hành vi này phản ánh điều gì trong trải nghiệm nội tâm và quá trình trưởng thành tâm lý của họ? Dưới ánh sáng của giáo lý Phật giáo, sự “*im lặng số*” ấy có thể được hiểu như thế nào?

Bản ngã phản chiếu và cái tôi kỹ thuật số

Trong tâm lý học xã hội, thuyết “*bản ngã phản chiếu*” của Charles Horton Cooley khẳng định rằng con người hình thành cảm nhận về bản thân thông qua việc họ tưởng tượng người khác đang nhìn mình như thế nào.

Điều đó có nghĩa là: tôi trở thành hình ảnh mà tôi nghĩ người khác đang nghĩ về tôi. Trong thời đại mạng xã hội, chiếc gương này càng trở nên rộng lớn và đầy áp lực: một bức ảnh có thể trở thành thước đo giá trị qua số lượt thích, bình luận hay chia sẻ. Mạng xã hội, vì thế, không chỉ là nơi giao tiếp, mà trở thành sân khấu nuôi dưỡng bản ngã.

Từ góc nhìn Phật giáo, hiện tượng này liên hệ trực tiếp đến ngã chấp (ahaṅkāra) – sự bám víu vào ý niệm về cái “tôi”. Ta tin rằng “*tôi là hình ảnh mà tôi phô bày*”, “*tôi là điều người khác đánh giá*”. Khi đó, cái tôi bị cuốn theo bát phong – tám ngọn gió thế gian mà đạo Phật đã cảnh báo: được – mất, khen – chê, vinh – nhục, sướng – khổ.

Chỉ cần một bình luận trái ý, một hình ảnh không được chú ý, tâm liền dao động, vui buồn theo ngoại cảnh, đánh mất sự tự do nội tâm.

Trong thực tế, chúng ta dễ bắt gặp lối sống “*để được thấy*”: đi ăn để chụp ảnh, đi du lịch để đăng bài, mỉm cười để chứng minh đang hạnh phúc.

Sự hiện diện bị đánh tráo: thay vì sống trọn vẹn trong khoảnh khắc, ta sống để ghi lại khoảnh khắc ấy cho người khác xem.

Ngược lại, những người không đăng ảnh cá nhân không phải là người thiếu kết nối hay khước từ xã hội. Họ chỉ đơn giản là không cho phép bản ngã bị dẫn dắt bởi ánh nhìn của đám đông. Họ có thể vẫn sống rất sâu sắc, rất phong phú, nhưng đời sống ấy thuộc về họ, không cần được phơi bày để xác nhận. Đó không phải là sự rút lui, mà là một dạng tự do: tự do khỏi nhu cầu phải được chứng thực.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Quyền riêng tư "*hệ trì các căn*"

Trong tâm lý học, khái niệm "*rào chắn chọn lọc*" (selective boundary) dùng để chỉ khả năng của một cá nhân trong việc quyết định điều gì nên được chia sẻ và điều gì cần được giữ lại. Đây là một cơ chế bảo vệ tự nhiên, giúp con người duy trì vùng an toàn cảm xúc và tránh bị tổn thương bởi sự đánh giá hoặc soi xét quá mức từ bên ngoài. Khi chọn không đăng ảnh cá nhân, một người không nhất thiết là muốn ẩn mình, mà có thể đang chủ động giữ gìn sự riêng tư như một vùng thiêng trong đời sống tinh thần.

Trong Phật học, điều này tương ứng với thực hành "*Hệ trì các căn*" (Indriya-samvara) – biết gìn giữ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý không buông lung theo ngoại cảnh. Hệ trì không phải là đóng cửa với thế giới, mà là không để những hình ảnh, lời nói, phản hồi bên ngoài chi phối và xâm chiếm tâm mình. Khi ta phơi bày bản thân quá mức, ta không chỉ chia sẻ thông tin, ta còn tiết lộ và hao tổn năng lượng tâm. Người biết giữ gìn chừng mực là người hiểu rõ rằng nội tâm cũng cần "*giới thân hệ mạng*": bảo vệ thân, giữ tâm sạch, không để gió đời cuốn trôi.

Trong đời sống thực tế, nhiều người từng trải qua tổn thương, thất vọng, bị phán xét hay phản bội thường có xu hướng thu mình và hạn chế chia sẻ đời tư lên mạng.

Không phải họ yếu đuối – mà chính là họ đang lặng lẽ tự chữa lành, không để vết thương cũ bị khơi lên bởi những ánh nhìn tò mò. Cũng có những người đơn giản nhận ra rằng hạnh phúc của mình không cần chứng minh, và họ muốn giữ những gì đẹp đẽ nhất trong đời như kho báu nội tâm, không trao cho đám đông diễn giải.

Đời sống nội tâm và sự nhất quán

Nhà tâm lý học nhân văn Carl Rogers gọi sự trưởng thành tâm lý là quá trình hướng tới *“tính nhất quán”* (congruence) – tức sự hài hòa giữa con người mà ta thật sự là bên trong và con người mà ta thể hiện ra bên ngoài. Khi có sự nhất quán này, một người không cần phải tô vẽ hình ảnh bản thân để được chấp nhận, mà họ sống tự nhiên, chân thành với chính họ và với đời.

Những người chọn không đăng ảnh cá nhân lên mạng xã hội nhiều khi là những người không còn cần sự khẳng định từ ánh nhìn bên ngoài. Họ không dùng mạng xã hội như một sân khấu biểu diễn, mà như một không gian quan sát, học hỏi hoặc kết nối vừa đủ. Họ sống bằng trải nghiệm trực tiếp, bằng cảm giác khi chạm vào đời sống thật, thay vì sống bằng hình ảnh của trải nghiệm đó được phơi bày cho người khác xem. Niềm vui đến từ chính khoảnh khắc, chứ không phải từ phản hồi đám đông.

Điều này trong Phật học tương ứng với sự thực hành Chính niệm (Sati) – biết rõ mình đang cảm gì, nghĩ gì, và vì sao mình làm điều mình làm. Khi tâm sáng suốt và định tĩnh, một người không dễ rơi vào so sánh, đố kỵ hay chạy theo khen – chê, vốn là biểu hiện của tham ái (taṇhā) và sân hận (dosa).

Khi không còn phụ thuộc vào người khác để xác nhận giá trị của bản thân, sự tự do nội tâm xuất hiện. Đó là dấu hiệu của sự vững tâm, tự chủ, và sâu sắc trong đời sống tinh thần – một hình thức *“tu”* nhẹ nhàng giữa đời thường.

Ứng dụng giáo lý Phật giáo trên mạng xã hội

Trong thế giới số, thực hành Phật giáo không chỉ diễn ra trên thiền đường, trong khóa tu hay trong những khoảng lặng của cuộc sống; nó diễn ra ngay trên bàn phím, trong từng cú lướt, từng lần bấm đăng tải. Bởi nơi nào có tâm hoạt động, nơi đó chính là đạo tràng của tu tập.

1. Thực tập Chính niệm khi sử dụng mạng xã hội. Chính niệm giúp chúng ta biết rõ mình đang làm gì và vì sao làm điều đó. Trước khi đăng, hãy dừng một hơi thở và hỏi: *“Tôi đăng điều này để được thấy hay để được sống?” “Tôi chia sẻ để kết nối, hay để khẳng định bản thân?”* Trước khi xem, hãy tự vấn nhẹ nhàng: “

Điều này nuôi dưỡng hay đang làm tiêu hao tâm mình?” Nếu nó khiến tâm bất an, so sánh, đổ kỵ – ta có quyền rời đi. Sự tự do đôi khi chỉ là quyền rời khỏi những gì không còn tốt cho mình.

2. Giữ giới của lời nói (Chính ngữ) trong không gian số. Chính ngữ không chỉ là nói lời đúng đắn trong đời thực, mà còn là cách ta hiện diện trên mạng: Không khoe khoang để thu hút sự ngưỡng mộ nhất thời. Không phô diễn để xin sự công nhận. Không so sánh để hạ thấp hoặc nâng cao ai. Chính ngữ là nói lời có ích, có từ bi, có trí tuệ, và đôi khi là im lặng khi lời chưa đủ trong sáng.

3. Thực hành biết đủ (Santutthi). Biết đủ là kho báu lớn nhất. Nếu niềm vui của ta đến từ bên trong, ta không còn cần phải tìm đến like và bình luận để lấp đầy khoảng trống. Niềm vui ấy đến từ sự hiện diện trọn vẹn trong khoảnh khắc, sự kết nối thật với người thật, sự an yên khi nhìn lại mà không phải diễn để sống.

Lời kết

Những người chọn không đăng ảnh cá nhân lên mạng xã hội không phải là đang rời xa cuộc đời, cũng không phải phủ nhận sự kết nối. Họ chỉ đang sống một nhịp sống tĩnh thức, nơi giá trị bản thân không còn phụ thuộc vào ánh nhìn hay sự đo lường của người khác.

Trong thời đại của “*bản ngã kỹ thuật số*”, khi con người dễ bị cuốn vào vòng xoáy so sánh – thể hiện – khẳng định, thì khả năng giữ im lặng lại trở thành một dạng dũng khí nội tâm. Dũng khí để không chạy theo số đông. Dũng khí để sống thật hơn là thể hiện. Dũng khí để chọn bình an thay vì phô bày.

Phật giáo không dạy chúng ta rời bỏ cuộc đời, mà dạy trở về với chính mình giữa cuộc đời. Không phải trốn vào núi rừng, mà giữ được khoảng rừng tĩnh lặng trong tâm. Không phải tắt mạng xã hội, mà không để mạng xã hội điều khiển tâm mình.

Khi ta đủ lắng để nghe chính mình, đủ sáng để nhận ra đâu là điều nuôi dưỡng tâm thức, và đủ tự do để không bị kéo đi bởi bát phong, lúc đó ta hiện hữu một cách trọn vẹn.

Cuối cùng, điều quan trọng không phải những chiếc ảnh mà là: Ta có đang sống thật với chính mình hay không.

Bởi trong thế giới ồn ã của những tiếng nói tìm kiếm sự công nhận, nội tâm an ổn chính là tiếng nói sâu lắng an yên nhất.

Tác giả: **Ngọc Bích**

Ghi chú: Bài viết thể hiện góc nhìn, lập luận và cách hành văn riêng của tác giả (bạn đọc) gửi đến Tạp chí NCPH.