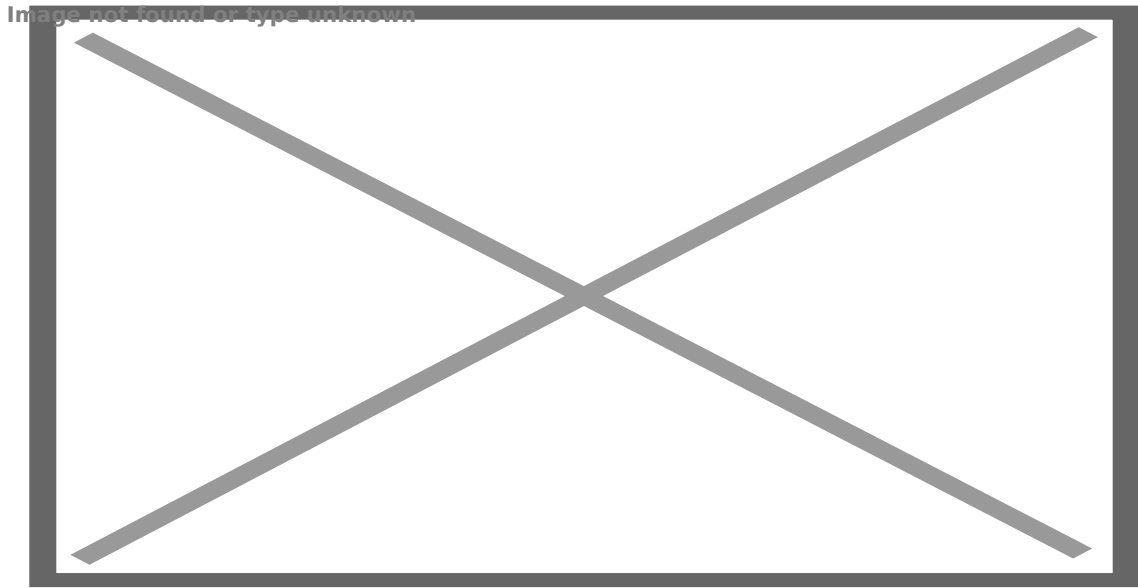


# **(Bài này để đăng tạp chí in nhé) Sử dụng mạng xã hội đúng cách, an toàn và hiệu quả**

22:31 27/11/2022

Tác giả: Từ Hải

**Những năm gần đây, mạng xã hội đã có bước phát triển mạnh mẽ, tác động lớn đến đời sống xã hội tại các quốc gia trên thế giới, trong đó có Việt Nam.**



*Con người đã và đang sử dụng mạng xã hội mọi lúc, mọi nơi\_Ảnh: TL.*

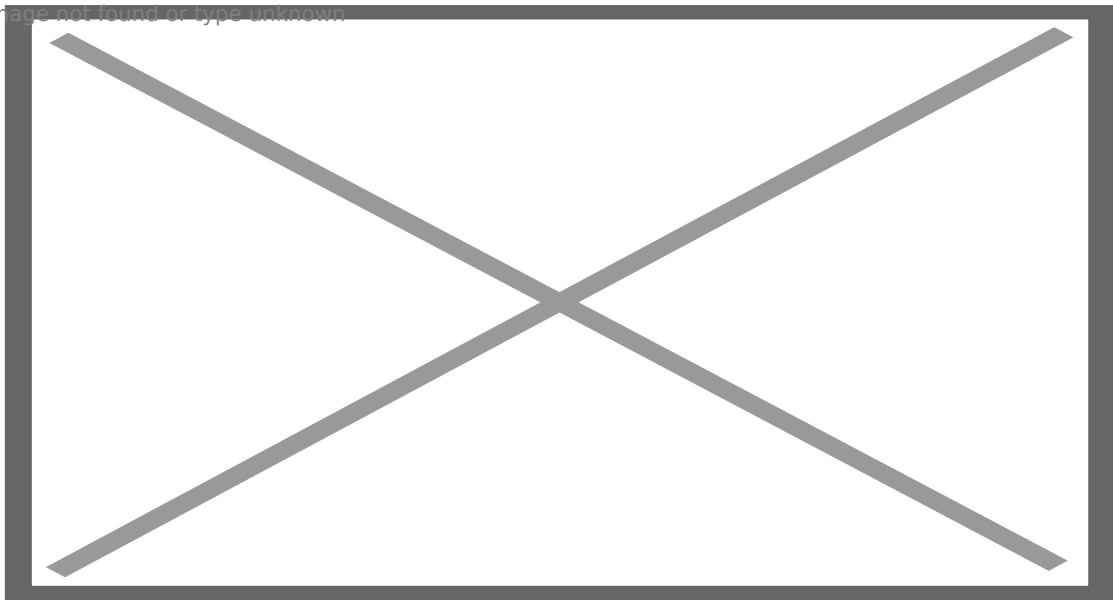
Cùng với sự phát triển như vũ bão của công nghệ thông tin, việc sử dụng mạng xã hội làm phương tiện kết nối đã và đang trở thành xu thế tất yếu. Đối tượng sử dụng mạng xã hội rất đa dạng, không có sự giới hạn về tuổi tác hay địa vị xã hội. Với những tính năng vượt trội, mạng xã hội đã góp phần lan tỏa những điều tốt đẹp trong cuộc sống, song cũng mang đến không ít những điều phiền toái.

Mạng xã hội là khái niệm chỉ chung các dịch vụ kết nối thành viên, bạn bè qua Internet. Các dịch vụ, ứng dụng này cho phép người dùng chia sẻ thông tin qua tin nhắn hoặc gọi điện trực tuyến. Có thể nói, mạng xã hội là một trong những sản phẩm khoa học trí tuệ của con người trong thời đại bùng nổ công nghệ thông tin. Ngày nay, các mạng xã hội như: Facebook, Youtube, Zalo, Instagram... đã phủ sóng khắp toàn cầu. Thông qua mạng xã hội người dùng dễ dàng cập nhật được thông tin, kiến thức lĩnh vực mà người dùng quan tâm. Đồng thời, giúp người dùng cập nhật, nắm bắt thông tin một cách nhanh chóng, kịp thời.

Mạng xã hội là phương tiện truyền thông vô cùng đặc lực, cho phép các thành viên đăng tải nhiều tin tức như một bài báo, một tin nhắn, một chương trình trực tiếp. Với mạng xã hội, người ta còn có thể quảng cáo cho sản phẩm của mình, từ những lượt like (thích) hay share (chia sẻ) đến với người tiêu dùng. Với người tiếp nhận, họ sẽ nắm bắt được toàn bộ thông tin phong phú, đa dạng. Nếu từng dùng mạng xã hội, chắc chắn bạn đã ít nhất một lần bất ngờ, thích thú vì một trạng thái chia sẻ cách ứng xử trong cuộc sống, một vài kinh nghiệm trong học tập.

Bên cạnh đó, mạng xã hội còn có chức năng giải trí. Nó giúp bạn thư giãn bằng các bản nhạc, câu nói, clip hài hước và giúp bạn tạm quên đi buồn lo từ cuộc sống bằng các trò chơi vô cùng thú vị. Bạn cũng có thể nói chuyện phiếm, tán gẫu với bạn bè qua các tin nhắn, bình luận. Mạng xã hội còn cho bạn sống lại những khoảnh khắc nhảnh nhít, hồn nhiên bằng việc đăng tải các bức ảnh selfie. Hơn thế nữa, tính năng mà mọi ứng dụng xã hội đều có là giao lưu, kết bạn, mở rộng quan hệ với bạn bè, đối tác mà khoảng cách địa lý không còn là trở ngại.

Lợi ích là thế, song không thể phủ nhận rằng mạng xã hội cũng có những mặt trái của nó. Như “một chất gây nghiện”, mạng xã hội khiến người dùng có thể chìm đắm trong “cuộc sống ảo”, mà quên đi “đời sống thực”. Nhiều người lãng phí thời gian mà sao nhãng công việc, hạn chế giao lưu trực tiếp với mọi người xung quanh. Kéo theo đó là những hệ lụy như: công việc trì trệ, sức khỏe và trí tuệ giảm sút, thậm chí gia đình tan vỡ.



*Trên thực tế, đã có không ít trường hợp đã phải nhập viện điều trị bệnh trầm cảm do “nghiện mạng xã hội”\_Ảnh: TL.*

Không dừng lại đó, mạng xã hội còn là môi trường để tội phạm lợi dụng để lừa đảo, chiếm đoạt tài sản của người dân và đưa những thông tin không chính xác, làm sai lệch đường lối lãnh đạo của Đảng, chủ trương chính sách của Nhà nước, kích động người dân vi phạm pháp luật, chia rẽ, gây mâu thuẫn vùng miền, dân tộc... Nếu người sử dụng không tỉnh táo, không phân định kỹ thì sẽ rất dễ mắc bẫy, vô tình tiếp tay cho kẻ xấu phát tán thông tin sai sự thật, vi phạm pháp luật.

Bên cạnh đó, người ta cũng không thể phủ nhận rằng mạng xã hội có không ít tác hại về mặt thể chất của con người. Nếu dùng mạng liên tục trong thời gian dài, ánh sáng nhân tạo và bức xạ từ màn hình vi tính, điện thoại sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực cho cả mắt và não bộ. Mạng xã hội còn “cướp đi” thời gian vận động, tập luyện thể dục thể thao của con người, hậu quả là càng ngày chúng ta càng tăng nguy cơ mắc các bệnh về xương, hay béo phì, tiểu đường...

Nhưng chưa hết, mạng xã hội còn giết thời gian giao lưu, khám phá thế giới bên ngoài của giới trẻ. Từ đó, nó khiến con người rơi vào tình trạng “sống ảo” và thiếu đi những kỹ năng mềm. Họ trở nên rụt rè, thiếu tự tin, đặc biệt là không có trải nghiệm, kỹ năng thực tế.

Lúc này, mạng xã hội chính là một con sâu gặm nhấm sức khỏe, tinh thần của những chủ nhân tương lai của đất nước trong âm thầm, lặng lẽ phá hủy tương lai của cả một dân tộc. Một lần nữa, nên hay không sử dụng mạng xã hội? Mạng xã hội không tốt cũng chẳng xấu, nó chính là chính bản thân nó thôi. Nên hay không, phụ thuộc vào cách mà ta sử dụng nó.

Chúng ta cần nhận thức rõ mặt lợi, hại của mạng xã hội để không là tín đồ ngu muội mà là người

sử dụng một cách thông minh, hiệu quả. Chúng ta cần hướng tới cái tích cực, trong sáng, lành mạnh, cái đẹp, cái có ích. Chúng ta phải thận trọng với những nội dung mình đưa lên, tuyệt đối không xúc phạm người khác, làm ảnh hưởng xấu đến người khác trên mạng xã hội.

Đặc biệt, người dùng phải giữ gìn sự trong sáng của tiếng Việt, không nói tục, chửi bậy, xuyên tạc tiếng Việt,... Chúng ta không nên phí hoài thời gian quý báu của đời mình vào những bình luận không có ý thức xây dựng, phải tinh táo nhận biết đúng sai, tránh mọi cạm bẫy, không a dua theo kiểu “tâm lý đám đông”.

Chúng ta hãy là người thông minh để dùng mạng xã hội một cách hiệu quả chứ không là nạn nhân của nó. Hãy lưu ý: không chia sẻ mật khẩu với người khác, thường xuyên kiểm tra cài đặt bảo mật; mua sắm từ các trang web tin cậy, đọc các nhận xét và hỏi kỹ thông tin trước khi mua; không đăng thông tin cá nhân, không chia sẻ thông tin chưa xác thực, cẩn trọng với mỗi tương tác trực tuyến... Và hãy nhớ, đừng mê mạng xã hội mà quên đọc sách, đừng mãi nói chuyện với người trên mạng mà quên giao tiếp với người thân, đừng “phây, chát” đến phờ phạc, phí phạm đời mình vào những điều vô nghĩa.

Mạng xã hội có thể làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn nhưng cũng có thể hủy hoại con người nếu như sử dụng không đúng cách. Vì vậy, mỗi người dùng hãy sử dụng mạng xã hội đúng cách, an toàn và hiệu quả.. Hãy tự quản lý thời gian sử dụng, ứng xử đúng mực, có văn hóa khi giao tiếp trên mạng xã hội, sáng suốt kiểm chứng tính xác thực của những thông tin mà mình quan tâm. Nêu cao tinh thần trách nhiệm của mình trong việc chia sẻ thông tin trên mạng xã hội. Có như vậy, mạng xã hội mới thực sự trở thành công cụ đắc lực để lan tỏa những điều tốt đẹp trong không gian mạng và trong cuộc sống.

**Nguyễn Thị Hoa**

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/su-dung-mang-xa-hoi-dung-cach-an-toan-va-hieu-qua>