*Ngồi buồn nghĩ chuyện ngày xưa*

*Anh hùng hào kiệt lẫy lừng sử thi*

*Quan Trung đại phá quân Thanh*

*Oai phong lẫm liệt đáng mặt nam nhi*

*Nữ nhi nào có chịu thua*

*Bà Trưng bà Triệu đánh đuổi ngoại xâm*

*Đời nay ngủ nướng tới trưa*

*Sáng lướt tiktok, chiều cày Liên Minh*

*Cả ngày bận làm hot face*

*Check in sống ảo luây huây hết ngày*

*Bao nhiêu hoài bão tương lai*

*Nay nhiều người trẻ bỏ lại sau lưng.*

Ngày nay, con người đang được sống trong thời đại 4.0, kỉ nguyên internet, thời đại mà con người được tiếp cận với vô vàng phương tiện truyền thông như Facebook ,Tik Tok, Instagram,…xã hội loại người đã phải đối mặt với căn bệnh thế kỉ mang tên ***sống ảo, nghiện mạng xã hội***. Sở dĩ gọi nó là căn bệnh thế kỉ vì hầu như người thế kỉ 21 chúng ta hiếm ai mà không bị, thậm chí nhiều người bị chìm đắm trong nó vô thức ko nhận ra. Sống ảo là sống trên mạng xã hội ảo, là việc ta sử dụng mạng xã hội và mơ mộng về cuộc sống thực tại của chúng ta. Nhiều khi trở nên lố bịch, trở nên quá đà và nó diễn ra từng ngày từng giờ, trên đủ mọi nền tảng mạng xã hội khác nhau. Nó khác xa với cuộc sống ở ngoài đời của chúng ta. **Sống ảo về hình thức là** việc ta sống ảo trên các mạng xã hội như facebook, Instagram, Youtube, Tik Tok hay thậm chí là Twitter, Tinder**.Về biểu hiện của sống ảo** đó là việc chúng ta chụp ảnh ở khắp mọi nơi để up lên mạng xã hội, đi ăn chúng ta cũng up lên mạng xã hội mà các bạn trẻ bây giờ còn gọi là “cúng Facebook’’. Tuy nhiên việc chúng ta đi chơi, đi xem phim, đi du lịch các bạn chụp ảnh up lên Facebook, diều đó hoàn toàn không có vấn đề gì, nhưng chúng ta thấy rằng có rất nhiều thứ lố bịch đã xảy ra. Ví dụ, đi đám tang nhiều người vẫn thản nhiên chụp ảnh up lên facebook, rất vui vẻ như không có chuyện gì, hay tệ hơi là thấy người gặp nạn, thấy một cuộc ẩu đả người ta không can ngăn mà còn móc điện thoại ra livetstream. Tất cả đều với một mục đích duy nhất là kiếm like, kiếm lượt chia sẻ, kiếm tương tác, lượt theo dõi. Một biểu hiện khác đó là việc cuồng like, làm mọi thứ để nhận được like, sự quan tâm chú ý của người khác. Không khó gì để bắt gặp những bài post với nội dung nếu được 1000 like tôi sẽ cạo đầu, tôi sẽ cởi truồng chạy ngoài đường, tôi sẽ đốt trường.v.v. Hay việc chúng ta luôn dùng app trước khi tung một bức ảnh lên mạng xã hội,không tự tin với con người thật của chính mình cũng chính là biểu hiện của sống ảo. Một biểu hiện nữa của sống ảo đó là điện thoại trở thành một **vật bất li thân**, chỉ cần không có mạng, chỉ cần không có sóng, không có 3G thì coi như đã chết. Ngay lập tức như **lên cơn nghiện**, cảm thấy khó chịu, cảm thấy bức rứt trong lòng. Nguyên nhân sâu xa của việc sống ảo là ta thích *khoe khoang*,thích khoe ra những thứ mà có thể chúng ta không hề có như sắc đẹp, tiền bạc vật chất, thích nhận được những lời khen ảo và cứ tưởng mình được như vậy và cảm thấy hài lòng. Một nguyên nhân khác nữa của sống ảo đó chính là thể hiện chúng ta là những người cô đơn. Chúng ta tìm những tình bạn ảo, những tình yêu ảo trên mạng, mà hậu quả của những mối quan hệ ảo đó là khôn lường.Rõ ràng chúng ta thấy, sống ảo chiếm rất nhiều thời gian,hằng ngày có ***hàng ngàn người trẻ đang đốt thời gian, tuổi trẻ vào mạng xã hội***, đắm chìm vào những trào lưu, trend tiêu khiển trên mạng rồi bị ***sao nhãng công việc, học tập***. Người trẻ đang bị cuốn hút vào thế giới ảo, coi mạng xã hội là đam mê mục đích sống, cảm thấy hạnh phúc ***hài lòng với những giá trị ảo và mất dần hoài bão, tham vọng sống***. Rõ ràng,người trẻ ngày nay ít quan tâm thậm chí mù tịt về tin tức, lịch sử, chính trị xã hội, không nhận thức được hiện trạng đất nước còn nghèo khó. Trong khi đó lại vô cùng ràng rọt về các trend trên mạng, hóng biến ở đâu đâu làm mất thời gian và ảnh hưởng sức khoẻ. Một điều tồn tệ hơi cả lên mạng xã hội một thời gian, chúng ta dần ***bị ảo về các hình mẫu lý tưởng*, tiêu chuẩn cái đẹp**. Đàn ông thì mơ mình lấy mỹ nhân, ‘’Lấy Ngọc Trinh” còn đàn bà thì mơ lấy tỷ phú, lấy’’ Bằng Kiều’’, hay tiêu chuẩn eo con kiến như các idol, mặt v line, môi trái tim… Đó cũng là nguyên nhân nhiều người than rằng mình ‘’ế’’, không tìm được như hình mẫu mình tưởng tưởng. Và đồng thơi cũng xuất hiện body shaming, hay *tự so sánh bản thân* với những tiêu chuẩn trên mạng rồi *xin ra những tự tin, mặc cảm*. Tất cả chúng ta đều đang sống ảo, nhất là thời covid mọi thứ đều qua online,Tuy nhiên, chúng ta cần phải nhìn nhận lại một lần nữa, một cách kĩ lưỡng về việc sống ảo, chúng ta sẽ nhận ra những tích cực và tiêu cực mà mạng xã hội đem đến. Điều chúng ta phải làm là lúc này là sống ảo ít lại một chút, **cần phải kết nối lại với nhau nhiều hơn nữa**, bởi điều gì tệ hơn là một nhóm bạn với nhau mà đứa nào cũng bấm điện thoạị không ai nói ai, ngồi cạnh nhau mà lại inbox nhắn tin cho nhau. Chúng ta cần phải nói chuyện giao lưu thực tế nhiều hơn, đồng thơi là biết thức tỉnh khỏi cơn sống ảo, biết kiểm soát bản thân trước cảm dỗ xã hội,biết cân bằng cuộc sống việc dùng mạng xh để sống yêu thương hơn, sống trách nhiệm, cầu tiến và hoài bão hơn, trở thành một thế hệ trẻ năng động sáng tạo, góp phần dựng xây đất nước, xã hội ngày một tốt đẹp hơn.

Skill : in đậm, in nghiêng, gạch dưới, fornt Time New Roman, chữ màu, cỡ chữ 12 =)))))