

สังคมก้มหน้า กับสติ-สัมปชัญญะ

Solving Social Consciousness

Received:	October	20, 2018
Revised:	August	16, 2019
Accepted:	August	23, 2019

พระครูใบฎีกา ศักดิ์ดนัย เนตรพระ(Phrakhrubaidika Sakdanal)*

พระครูโสภณวีรานุวัตร (Phrakhrusophonweeranuwat)**

พระครูวิบูลเจติยานุรักษ์ (Phrakhru wiboonjetianurak)***

อานนท์ รักผล (Anon Rakphon)****

บทคัดย่อ

สังคมก้มหน้ากำลังระบาดไปทั่วโลก สังเกตเห็นได้ชัดเลยว่าคนสมัยนี้ไม่ว่าจะขึ้นรถนั่งกินอาหาร เดินตามท้องถนน หรือแม้แต่คุยกับเพื่อนที่นั่งอยู่ข้างกันแท้ ๆ ก็ยังคุยผ่านหน้าจอสี่เหลี่ยม ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้ ทำให้หลาย ๆ คนมีปัญหาสุขภาพจิตตามมาอย่างคาดไม่ถึง จึงมีผลกระทบตามมาในเรื่องต่าง ๆ เช่น สุขภาพกาย-จิต ผลกระทบด้านสังคม ไม่ค่อยรู้เรื่องภายนอก ไม่คุยกับคนรอบข้าง ซึมเศร้าอยู่แต่ในโลกความฝันของตัวเอง แต่ละคนเอาแต่ก้มหน้า อยู่หน้าจอ จนเรียกกันติดปากว่าเป็น สังคมก้มหน้า ไม่มีใครสนใจใคร เอาแต่ก้มหน้าอยู่ที่หน้าจอ แท้ที่จริงสังคมก้มหน้า ทำให้คนได้ใกล้ชิดกันมากขึ้นเพื่อนบางคนไม่พบกันมานาน ก็มีโอกาสดูพบกันทาง ออนไลน์ ในไลน์บ้าง หรือในสังคมออนไลน์รูปแบบอื่น ๆ

สังคมออนไลน์ยังเปิดโอกาสให้ท่านได้ทำกุศลออนไลน์ เกื้อกูลกันทางธรรม เคยได้ยินว่า การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง ในทุกศาสนาสอนเหมือนกัน เพียงทุก ๆ คน ต้องมีสติ-สัมปชัญญะหรือตัวหัวพร้อมอยู่เสมอในการกระทำ หากผิดพลาดก็เพียงน้อยนิดเพราะเราทุกคนมีสติในการใช้เครื่องสื่อสารนั่นเอง

คำสำคัญ : “ปัญหา” “สังคมก้มหน้า” “สติ”

* ผู้แต่งบทความ(ร.ป.ม.,ร.บ..) อาจารย์ประจำ สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุพรรณภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร จังหวัดสุพรรณบุรี 72160

Faculty of Social Sciences MCU at SuphanBuri Si Suvarnabhumi Buddhist College ,72000..

e-mail : . Sakdanainatepra@gmail.com

** ผู้ร่วมบทความ (ร.ป.ด.,พธ.ม.,พธ.บ..)อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุพรรณภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร จังหวัดสุพรรณบุรี. 72160

Faculty of Social Sciences MCU at SuphanBuri Si Suvarnabhumi Buddhist College ,72000.

Tel.e-mail : 2555 ido @ gmail.com.72160. โทร.092-5909595

*** ผู้ร่วมบทความ Ph.d.ed, อาจารย์ประจำ/ผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุพรรณภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร จังหวัดสุพรรณบุรี. 72000

Signed article Lecturer Ph.d.ed, MCU at SuphanBuri Si Suvarnabhumi Buddhist College ,72000.Tel.084-5678980.

**** ร่วมบทความ(น.ม.) อาจารย์พิเศษ สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุพรรณภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร จังหวัดสุพรรณบุรี 72160

Faculty of Social Sciences MCU at SuphanBuri Si Suvarnabhumi Buddhist College ,72000...

Abstract

Socially Scared with Cell phones have changed the world for better or worse with your Consciousness

Smartphones, have also penetrated every aspect of daily life. The average people over right now is buried in one for over two hours, every day. Most people pick mobile devices over TV sets, PCs and games consoles. Again, most people right now using the Smartphone-owners check messages, news or other services all the times not event of getting up.

The bedroom is just the beginning. Smartphones are more than a Convenient route online, rather as cars are more than engines on wheels and clocks are not merely a means to count the hours. Much as the car and the clock did in their time, so today the smartphone is poised to enrich lives, reshape entire industries and transform societies and in ways that Snap chatting teenagers cannot begin to imagine. But phones travel around with you, they know where you are, what websites you visit, whom you talk to, even how do they've kept up their noble silence event siting together, no chatting, looking at their screen, reading or playing game, think to see and do. It is called "The society is pervading in this world"

Keywrods: " Solving Social" "Consciousness"

บทนำ

เนื่องจากปัจจุบันกระแสสังคมโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม และการพัฒนาในด้านต่างๆ ได้เกิดขึ้นมากมายในยุคโลกาภิวัตน์ ส่งผลให้สภาพสังคมในปัจจุบัน ค่านิยมเปลี่ยนแปลงไป ต่างพึ่งตนเอง เห็นแก่ตัวมากขึ้น ตัวใครตัวมัน บริโภคนิยม เลียนแบบวัฒนธรรมต่างชาติ โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยีต่างๆ มีความเจริญก้าวหน้าและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของเทคโนโลยี บนโลกใบนี้ ได้ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในระดับต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสังคมระดับครอบครัว แวดวงเพื่อนฝูง หรือแม้กระทั่งสังคมในที่ทำงาน ซึ่งจะเห็นได้จากการเสพติดโทรศัพท์ประเภทสมาร์ทโฟน ไอแพด ที่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ได้แค่เพียงปลายนิ้ว จนกระทั่งเทคโนโลยีเหล่านี้กลายเป็นปัจจัยที่ 6 นอกเหนือจากปัจจัย 4 ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั่วไป ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค รวมทั้งรถยนต์หรือยานพาหนะต่างๆ ซึ่งกลายมาเป็นปัจจัยที่ 5 ที่จำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต ที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่า สมาร์ทโฟนทั้งหลายได้กลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน ของคนส่วนใหญ่ หรือคนทั่วโลกไปแล้ว จะเห็นได้จากกลุ่มคนทุกวัยตั้งแต่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน ไปจนถึงผู้สูงวัยทั้งหลาย ก็ล้วนแล้วจะต้องเป็นเจ้าของสมาร์ทโฟนอย่างน้อย 1 เครื่อง ผลกระทบที่ตามมาจากการที่ทุกคนให้ความสำคัญกับสมาร์ทโฟนเหล่านี้ก็คือ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมระดับต่างๆ ลดลงไป จนถึงขั้นแย่ เนื่องจากสมาร์ทโฟน ได้ดึงความ

สนใจจากสิ่งต่างๆ รอบตัวไปจนหมด ทุกคนต่างก้มหน้าก้มตาเสียเวลาไปกับสิ่งนี้ จนทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนรอบข้าง ไม่มีใครสนใจใคร จนกลายเป็น “สังคมก้มหน้า” ที่เราได้ยินกันจนคุ้นหูและเห็นภาพเหล่านี้จนชินตา

นอกจากนี้ ยังก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย ได้แก่ การเกิดปัญหานิ้วล็อค อาการปวดหลังหรือต้นคอ เนื่องจากการก้มเป็นเวลานาน ปัญหาทางสายตาที่เกิดจากการเพ่งมองมากเกินไป หรือทางด้านจิตใจ คือ ก่อให้เกิดความหมกมุ่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป จนก่อให้เกิดปัญหาในการสื่อสารเป็นต้น (สุภาภรณ์.สังคมก้ม(SOCIAL IGNORE)2558)

จากปัญหาที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จะสามารถคลี่คลายจากปัญหาเหล่านั้น ดังที่กล่าวมาได้ หากผู้ใช้อุปกรณ์เครื่องสื่อสารเหล่านั้น ใช้อย่างมีสติและรู้เท่าทัน(สติสัมปชัญญะ) ในเทคโนโลยี เพียงเท่านี้ปัญหา “สังคมก้มหน้า” ก็จะเบาบางลงหรือหมดไปในที่สุด

ความหมายสังคมก้มหน้า

Social มีความหมายว่า สังคม ,เกี่ยวกับสังคม, เกี่ยวกับการอยู่เป็นหมู่

Ignore มีความหมายว่า ไม่สนใจ, ละเลย, ไม่ยอมรับรู้ ,ทำไม่รู้ไม่ชี้ , มองข้าม

สังคมก้มหน้า (Social Ignore) จึงมีความหมายว่า คนกลุ่มหนึ่งที่อยู่ในสังคม หรือทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน โดยคนกลุ่มนี้ จะพกพาอุปกรณ์ที่เรียกว่า สมาร์ทโฟน ที่เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต อยู่ตลอดเวลา ซึ่งบุคคลที่อยู่ในสังคมกลุ่มนี้ จะทำกิจกรรมร่วมกับเราตามปกติ แต่คุยกันเล็กน้อย เมื่อพบกัน แล้วก็ให้ความสำคัญกับสมาร์ทโฟน หรือเครื่องมือสื่อสารต่างๆ

สาเหตุทำให้เกิดสังคมก้มหน้า

สาเหตุ คือ เราเห็นว่า เครื่องมือเหล่านี้ ทำให้เราสื่อสารกับคนอื่นได้อย่างง่ายขึ้น ทำให้เราได้รับข้อมูลอะไรบางอย่างได้ง่ายขึ้น สะดวกขึ้น เราก็ก็นิยมใช้ แต่ปัญหาคือใช้แล้วเสพติดจนลืมการพูดคุยกับคนในชีวิตจริงไป สิ่งนี้ คือ ปัญหาสาเหตุก็มาจากความสะดวกสบาย แนวโน้มจะแย่งหรือจะดีขึ้น มันจะเป็นสังคมก้มหน้าแบบนี้ต่อไป

สาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้คนติดสมาร์ทโฟน เราสามารถพบคนก้มหน้าเล่นสมาร์ทโฟนได้อย่างง่ายดายตามห้างสรรพสินค้าที่ทำไมให้คนเหล่านี้ติดสมาร์ทโฟนมีสภาพสาเหตุ ของการติด โซเชียลเน็ตเวิร์ก ผลการสำรวจในสหราชอาณาจักรอังกฤษรวม 298 ราย พบว่า เกินครึ่งยอมรับว่า การใช้งานโซเชียลเน็ตเวิร์ค มีผลต่อพฤติกรรมตนเองโดยในจำนวนนี้ 53 เปอร์เซ็นต์ยอมรับว่า มีผลต่ออารมณ์ ในขณะที่ 51 เปอร์เซ็นต์บอกว่า การใช้งานโซเชียลเน็ตเวิร์คอย่างเพชฌัญญะและทวิตเตอร์ ส่งผลให้รู้สึกแยกับเวลาที่เสียไป (สำนักงานสถิติแห่งชาติ,2555)

นอกจากนี้ โซเชียลเน็ตเวิร์คยังส่งผลต่อพฤติกรรมด้านลบในเชิงต่อต้านด้วย อาทิ ความต้องการเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นในสังคมและมีอาการ “เสพติด” กล่าวคือ รู้สึกกังวลหรือไม่สบายใจ เมื่อไม่ได้ติดตามความเคลื่อนไหวในสังคมออนไลน์ ความเครียดดังกล่าว ยังส่งผลให้ 60 เปอร์เซ็นต์ ของผู้ตอบแบบสอบถาม รู้สึกว่า มีพฤติกรรมแยกตัวเองออกจากโซเชียลเน็ตเวิร์คอย่างสิ้นเชิง ในบางครั้งด้วยการปิดโทรศัพท์มือถือและเครื่องคอมพิวเตอร์ทั้งหมด เพราะต้องการพักผ่อนโดยปราศจากการรับรู้เรื่องราวที่อัดอั้นอยู่ในโลกออนไลน์ และประมาณ 1 ใน 3 ยอมรับว่า ทำเช่นนั้นหลายต่อหลายครั้งในแต่ละวัน เพื่อผ่อนคลายความตึง

เครียดของตนเอง “ถ้าพบว่า เริ่มตึงเครียดจากเรื่องนี้ แสดงว่าความกดดันจากเทคโนโลยีกำลังเข้าสู่จุดผกผัน โดยทำให้คนเรารู้สึกไม่ปลอดภัย และสับสนทางจิตใจ” Nicky Lidbetter, CEO ของ Anxiety UK กล่าวถึงกรณีที่โซเชียลเน็ตเวิร์คไม่ใช่สิ่งเลวร้ายของสังคม โดย Lidbetterกล่าวว่า เทคโนโลยีนั้นมีส่วนช่วยผู้คนได้อย่างมากเช่นกัน โดยอุปกรณ์นำสมัยอย่างโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และโซเชียลเน็ตเวิร์คทำให้คนที่ต้องอยู่แต่ในบ้าน เพราะสภาวะทางกายและทางจิต อาทิผู้มีอาการกลัวที่โล่งแจ้ง (Agoraphobia) มีโอกาสพูดคุยได้ตอบกับคนอื่น ๆ ได้ง่ายกว่าแต่ก่อน และสร้างพัฒนาการในเชิงบวกให้เกิดขึ้นได้เช่นกัน อย่างไรก็ตามในแง่การนำผลสำรวจนี้ไปใช้งานจริงในบ้านเรา ยังมีอีกหลายปัจจัยที่อาจทำให้ไม่ตรงกับความเป็นจริง อาทิสภาพสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมการทำงาน ฯลฯ ซึ่งประเทศในเอเชียมีสภาวะกดดันทางสังคมที่แตกต่างจากประเทศทางตะวันตกอยู่ไม่น้อย

ดังนั้นหากหน่วยงานอย่างสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งให้ความสำคัญแก่สุขภาพคนไทย และมีงานวิจัยในทำนองนี้ออกมาเรื่อยๆ อยู่แล้วจะนำไปปรับใช้ทำสำรวจเองบ้าง ก็น่าจะได้ประโยชน์ยิ่งกว่าของ Anxiety UK (สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2560)

เครื่องอุปกรณ์สื่อสาร/ระบบสมาร์ตโฟน แท็บเล็ต

อันที่จริงเรื่อง "เท็กซ์เนค" ไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่พูดถึงกันมา 2-3 ปีแล้ว ที่ผมหยิบกลับมาเล่าสู่กันฟังอีกครั้งเป็นเพราะว่า ตอนนั้นมันกำลังกลายเป็น "โกลบอล ซินโดรม" คืออาการกำเริบแพร่หลายไปทั่วโลก ตามการแพร่ระบาดของอุปกรณ์พกพาสารพัดตั้งแต่ สมาร์ตโฟน แท็บเล็ต เรื่อยไปจนถึง อีบุ๊ก รีดเดอร์ทั้งหลาย แท็บเล็ตในฝัน ก่อนหน้านี้อุปกรณ์เหล่านี้ถูกจำกัดการใช้งานด้วยการเชื่อมต่อ แต่ตอนนี้เมื่อสามารถเชื่อมต่อได้ทุกที่ทุกเวลา เนื้อหาที่มากับหน้าจอทั้งหลายมากขึ้น ดึงดูดใจมากขึ้น ทั้งไลน์ ทั้งเกม ทั้งอีบุ๊ก สารพัด สัดส่วนการใช้งานต่อวันก็เพิ่มขึ้นมากมายมหาศาล ไปไหน มาไหนก็เจอแต่ผู้คนก้มหน้าลงหาจออิเล็กทรอนิกส์ ไม่ว่าจะเป็นบนรถไฟฟ้า รถประจำทาง ร้านอาหารต่างๆ เข้าเดินไปไหนมาไหน ยังไปในลักษณะ "ก้มหน้า" สังคมยุคนี้จึงกลายเป็น "สังคมก้มหน้า" ไปแล้ว

แนวทางการแก้ไขผู้ติดสมาร์ตโฟน

แม้ว่าข้อมูลทางสื่ออย่าง โซเชียลมีเดีย จะดีตรงที่ช่วยให้เราได้อัปเดตข้อมูลข่าวสารของจากทั่วทุกมุมโลก รวมทั้งช่วยให้การติดต่อระหว่างเพื่อนที่ไม่ได้เจอกันนาน ๆ ได้ติดต่อกันอยู่เสมอแม้ไม่ต้องพบหน้า แต่ถ้าติดมากจนนั่งจ้องหน้าจอ ตลอดทั้งวัน หรือแม้กระทั่งเวลาจะไปไหนก็ต้องหยิบโทรศัพท์มือถือมา คอยเช็คก็คงไม่ไหวเหมือนกัน เพราะมันทำให้คนรอบข้างระอา จากการที่เวลานัดเจอแต่ละที แทนที่จะได้คุยกัน ให้หายคิดถึง กลับต้องมานั่งดูคนเล่นโทรศัพท์แบบนี้ ก่อนที่เพื่อน ๆ จะหายหน้าไปซะหมด ก็มาแก้กันเสียดีโซเชียลมีเดียของตัวเองดังต่อไปนี้

1. ยอมรับว่าตัวเองติดอันดับแรกต้องยอมรับกับตัวเองเสียก่อนว่า เป็นคนติดโซเชียลมีเดียจริง ๆ ไม่ใช่อ้างว่าใคร ๆ เขาก็เล่นกันทุกวันหรือถือเป็นเรื่องปกติ เพราะไม่ได้หมายความว่าต้องไปติดเหมือนอย่างคนอื่นเขาสักหน่อย ดังนั้นถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนที่ต้องคอยเข้าเว็บพวกนี้ทุกวัน อย่างน้อยวันละชั่วโมง

2. เข้าใจว่ามันไม่ได้มีผลกับชีวิตการที่มีตัวตนในโลกออนไลน์ อาจไม่ได้แปลว่า มีชีวิตจริงที่ดีเสมอไป เพราะเพื่อนในโลกออนไลน์เขาอาจไม่ได้เป็นคนที่ช่วยปลอบใจเวลาที่เศร้า เหงา ไม่มีใครเหมือนเพื่อนสนิทที่เจอ

หน้ากันอยู่ทุกวันนี้ได้ นอกจากนี้ พวกเกมทั้งหลาย ที่ทำให้ติดนักหนา ก็ไม่ได้ทำให้เงินในกระเป๋าของคณอกเจยด้วยเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเล่นพอประมาณ แล้วเอาเวลาไปทำอย่างอื่นดีกว่า

3. จำกัดเวลาเล่นในเมื่อเลิกไม่ได้ ก็ไม่จำเป็นต้องถึงกับตัดขาดจากเว็บไซต์ แต่เพื่อไม่ให้ติดจนเกินไป ควรจัดเวลาว่า จะเล่นวันละกี่ชั่วโมง โดยค่อย ๆ ลดลงมาเรื่อย ๆ ตามความเหมาะสม เพียงเท่านั้นก็จะไม่ติดอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์หรือมือถือทั้งวัน

4. หางานอดิเรกใหม่ ๆ ทำเพื่อเบนความสนใจของตัวเอง มองหางานอดิเรกใหม่ ๆ มาทำแทนดู โดยจะไปเข้าคอร์สเรียนพิเศษสิ่งที่ตัวเองสนใจ หรือจะหันไปออกกำลังกายเล่นกีฬา กับเพื่อน ๆ เพื่อจะได้เพื่อนใหม่เพิ่ม และช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ไปในตัวด้วย

5. อย่าจดจ่อมากนัก คนบางคนก็ทุ่มเทชีวิตจิตใจกับโซเชียลมีเดีย ชนิดที่ว่าหลังโพสต์รูปอัพเดทสเตตัสไปแล้ว ก็ต้องนั่งเฝ้าอยู่หน้าจอคอมทั้งวัน เพื่อจะได้รู้ว่ามีใครมาดไลค์หรือคอมเม้นท์ให้ตัวเองบ้าง แบบนาที่ต่อเนื่อง ทั้ง ๆ ที่มันก็ได้มีผลอะไรกับชีวิต แถมยังทำให้เราไม่รู้ตัวอีกต่างหาก

6. อยู่กับปัจจุบัน อย่าพยายามทำอะไรหลายอย่างพร้อมกัน ในขณะที่คุณอยู่ในที่ประชุมหรือมีการสนทนากับผู้อื่น และในทุกที่ที่คุณคิดว่าคุณมีส่วนร่วมอยู่ด้วยแม้คุณจะเป็นเพียงแค่ผู้ฟังก็ตาม คุณไม่จำเป็นต้องคอยเช็คโทรศัพท์มือถือทุกครั้งที่มีคนส่งข้อความ บางครั้งการเปิด airplane mode หรือการปิดโทรศัพท์ไปเลย อาจเป็นทางออกที่ดีที่สุด

7. หามุมส่วนตัว หากคุณต้องการจะคุยโทรศัพท์ในเรื่องส่วนตัวกับใครก็ควรจะหามุมสงบที่เป็นส่วนตัวจะดีกว่า

8. มีสติและใจเย็น หากคุณอยู่ในที่สาธารณะและจำเป็นต้องรับโทรศัพท์หากบทสนทนามีแนวโน้มที่จะใช้อารมณ์ในการพูดคุยคุณควรใช้สติและใจเย็นๆ อย่าแสดงอารมณ์โกรธเพราะมันไม่เป็นผลดีกับตัวคุณเองและอาจเป็นการรบกวนผู้อื่นอีกด้วย

9. ปิดโทรศัพท์เป็นระบบสั้น หรือปิดเสียงไปเลยเมื่อคุณต้องเข้าร่วมการประชุมหรืออยู่ในสถานที่สำคัญต่างๆ เช่น วัด โรงเรียน โรงหนัง เพื่อไม่เป็นการรบกวนผู้อื่น

10. หลีกเลี่ยงการตะโกน ควรใช้โทนเสียงปกติเมื่อคุณคุยโทรศัพท์ ผู้คนมักจะพูดเสียงดังกว่าปกติและมักจะไม่รู้ตัวซะด้วยว่าสร้างความรำคาญให้ผู้อื่น

11. หลบไปคุยที่อื่น ในขณะที่คุณรับประทานอาหารหรืออยู่ในที่ประชุมและจำเป็นต้องรับโทรศัพท์ควรบอกกล่าวให้คนบนโต๊ะทราบก่อนจะลุกออกไปคุยที่อื่น ทางที่ดีคุณควรให้ความสำคัญกับคนที่อยู่ตรงหน้าก่อนเป็นอันดับแรก

12. รับผิดชอบต่อการขับขีรถยนต์ ไม่ควรรับโทรศัพท์หรือส่งข้อความขณะขับรถ ควรใช้แฮนด์ฟรีเสมอ คุณจะได้มีสมาธิในการขับขี่ เพื่อความปลอดภัยของตัวเองและผู้อื่นบนท้องถนนด้วย

13. เก็บให้พ้นมือบ้าง เมื่อคุณต้องใช้เวลามีค่ากับครอบครัวหรือเพื่อนฝูงบ้างควรเก็บโทรศัพท์ของคุณไว้ให้ห่างตัวบ้างและพยายามไม่ตรวจเช็คโทรศัพท์เกิน 2-3 ครั้งต่อวัน

จึงเห็นได้ว่า วิธีง่ายๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้ถ้าเคารพสิทธิของผู้อื่น ช่วยกันเสริมสร้างนิสัยและการอยู่ร่วมกันทางสังคม เชื่อว่าจะได้ประโยชน์กลับคืนมาอีกมากมาย และบางทีอาจทำให้นิสัยการติดโทรศัพท์ตลอดเวลาลด

น้อยลงไปได้ด้วย ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้ใช้สมาร์ทโฟนคงเลี่ยงการใช้ไม่ได้ เนื่องจากต้องการความยอมรับจากสังคมแต่ควรแบ่งเวลาให้เหมาะสมและรู้ประโยชน์และโทษของสมาร์ทโฟนและอาจจะมีข้อดีข้อเสียตามอีกด้วย

ข้อดี-ข้อเสียจากการเล่นสมาร์ทโฟน

ในปัจจุบันสมาร์ทโฟนเข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันในทุกเพศทุกวัย ซึ่งการใช้สมาร์ทโฟนมีข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันได้พอสรุปได้ดังนี้

ข้อดี

1. ใช้สื่อสารทางไกล 2. สามารถถ่ายภาพ ติดตามข่าวสาร ท่องอินเทอร์เน็ตได้สะดวกรวดเร็ว 3. ช่วยให้การ้งานง่ายขึ้น บางทีอาจสามารถใช้แทนคอมพิวเตอร์ได้เลย 4. พกพาสะดวก 5. สามารถขอความช่วยเหลือได้ทันทีหากเกิดเหตุด่วน 6. ช่วยเตือนความจำได้

ข้อเสีย

1. ทำให้เสียอารมณ์ หากโทรศัพท์มือถือดังในช่วงที่ต้องการความสงบ มีสมาธิ หรือเวลาอะไรก็ตามที่มีความสุข 2. ทำให้เกิดอาการประสาทหลอนว่าได้ยินเสียงโทรเข้ามา 3. ทำให้เกิดอาชญากรรมอันถึงแก่ชีวิตได้หากโทรศัพท์ของสะดุดเข้าตาโจร 4. ทำให้อารมณ์ร้อนของมีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น เพราะจะใช้การโทรศัพท์ในการเติมเชื้อไฟ มากกว่าจะอยู่กับตัวเองทบทวนปัญหา 5. ทำให้โกรธมากยิ่งขึ้น เช่นหากแฟนถามว่าอยู่ไหนคงไม่มีใครตอบตรงๆว่าอยู่กับกิ๊ก 6. ทำให้สมองฟุ้ง จะพึงพาความจำของเครื่องโทรศัพท์แทน เช่น เบอร์โทรต่างๆ 7. ทำให้สังคมแคบลง เพราะเมื่อหลงทางจะโทรหาเพื่อน มากกว่าที่จะถาม คนข้างๆที่ไม่รู้จัก 8. ทำให้เป็นภาระทางใจ เช่น กลัวว่าจะหาย กลัวจะลืมไว้บ้าน กลัวพัง กลัวหล่น กลัวตก 9. ทำให้เป็นภาระทางการเงิน ต้องหาเงินมาจ่ายค่าโทร 10. อาจโดนล่อลวงจากคนที่รู้จักกันใน social network ได้ง่าย ถึงอย่างไรก็ตามผู้ใช้สมาร์ทโฟนคงเลี่ยงการใช้ไม่ได้เนื่องจากต้องการความยอมรับจากสังคม แต่ก็ควรแบ่งเวลาให้เหมาะสมและรู้ประโยชน์และโทษของสมาร์ทโฟน จึงจะทำให้ต้องการของเรานั้น ไม่มีผลกระทบต่อชีวิตเราได้

5. สังคมก้มหน้ามีผลกระทบต่อชีวิต

สังคมก้มหน้ากำลังระบาดไปทั่วโลก สังเกตเห็นได้ชัดเลยว่า คนสมัยนี้ ไม่ว่าจะขึ้นรถนั่งกินอาหาร เดินตามท้องถนนหรือแม้แต่คุยกับเพื่อนที่นั่งอยู่ข้างกันแท้ ๆ ก็ยังคุยผ่านหน้าจอสี่เหลี่ยม ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้ ทำให้หลาย ๆ คนมีปัญหาสุขภาพจิตตามมาอย่างคาดไม่ถึง จึงมีผลกระทบตามมาในเรื่องต่าง ๆ เช่น สุขภาพกาย-จิต ผลกระทบด้านสังคม เช่น 1) มีผลทำให้เราใจร้อน คาดหวังผลเร็วขึ้น อารมณ์หงุดหงิดง่าย แต่เดิมในยุคที่เราสื่อสารด้วยการ ส่งจดหมายติดแสตมป์ต้องใช้เวลาเป็นหลักวัน กว่าที่จะสื่อสารกันได้หากว่าเป็นข้ามทวีปด้วยแล้วเป็นหลักสัปดาห์ทีเดียว แต่ปัจจุบันส่งอีเมลข้ามทวีปไปแล้ว หากมองนาฬิกาแล้วคิดว่า อีกฝ่ายน่าจะต้องตื่นแล้ว และไม่ตอบมาในทันที อีกฝ่ายก็รู้สึกขุ่นมัวแล้วว่า อีกฝ่ายหายไปไหน ทำไมไม่ตอบ เพราะมีสมมุติฐานเบื้องต้นว่า โลกหมุนเร็วแล้วทุกคนต้องเร็วเท่ากัน พอเกิดความคาดหวังแล้วไม่สมหวัง ก็เกิดอารมณ์ขุ่นมัว และบ่อย ๆ ครั้งก็ไม่ว่า นั่นคือการเกิดโทสะขึ้นมาแล้ว เก็บความคับข้องใจกลายเป็นอารมณ์ต่อไปอีก 2) ขาดสติ ขาดความรู้ตัวทั่วพร้อม จนอาจจะก่อเกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น

นอกเหนือไปจากนี้ การที่สังคมเราเป็น “สังคมก้มหน้า” ใจลอย จิตไปจดจ่ออยู่กับเนื้อหา “คอนเทนต์” บนหน้าจอสมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต จนไม่เหลือปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก ทั้ง ๆ ที่บางทีอยู่ในภาวะ

ที่จำเป็นต้องระมัดระวังตัว เช่น การข้ามถนน หรือขับรถอยู่บนทางด่วน นั้นเป็นสิ่งที่สะท้อนจิตใจแบบใด “ความรู้ตัวทั่วพร้อม” ยังอยู่ครบหรือไม่ หรือว่าจิตใจเราลอยไปอยู่กับสิ่งอื่น และไม่สามารถที่จะควบคุมด้วยตนเองได้อีกต่อไปแล้ว แน่นอนว่า เทคโนโลยีต่าง ๆ มีคุณูปการต่อการผลักดันโลกไปข้างหน้า แต่การใช้และปล่อยให้อาร์ตเวิร์ค ซอฟต์แวร์ แอปพลิเคชัน ต่าง ๆ มามีอิทธิพลเหนือมนุษย์ผู้มีศักยภาพในการควบคุมจิตใจตนเองและใช้จิตใจอันหนักแน่นและมีทิศทางของตนในการใช้ประโยชน์สิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมา ที่สุดแล้วเราก็กลายเป็นเพียงทาสของฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์ที่เพื่อนมนุษย์เราผลิตขึ้นมา แทนที่เราจะเป็นนาย เราจะกลายเป็นบ่าวไปสมบูรณ์แบบ (นายสรวงศ์ เทียนทอง, 2558) นายสรวงศ์ เทียนทอง รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ตนรู้สึกห่วงใยถึงพฤติกรรมคนไทยในการใช้โทรศัพท์มือถือในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะแอปพลิเคชันไลน์ (LINE) ที่นิยมใช้สื่อสารพูดคุยอย่างมากล่าสุดผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ในกลุ่มประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไป ใช้โทรศัพท์มือถือจำนวน 44 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 70 ของประชากรทั้งหมด และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นในเขต กทม. โดยผลสำรวจระบุว่า เขต กทม. มีการใช้มากที่สุดถึงร้อยละ 84 ภาคกลางร้อยละ 68 ภาคเหนือร้อยละ 68 ภาคใต้ร้อยละ 67 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 64 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

การแก้ปัญหาสังคมก้มหน้าตามหลักกลยุทธ์

การแก้ปัญหาสังคมก้มหน้าตามหลักกลยุทธ์มีวิธีการหลายอย่างอาทิเช่น กลยุทธ์ 1) จัดทำกิจกรรมกลางแจ้งหรือในร่มที่มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และสามารถทำได้ทั้งคนเดียวและเป็นกลุ่มเหตุผล การมีกิจกรรมหรืองานอดิเรกจะช่วยลดการใช้โทรศัพท์มือถือที่มากเกินไปได้ส่วนหนึ่งเพราะต้องมีส่วนร่วมกิจกรรมหรืองานอดิเรกต่างๆ กลยุทธ์ที่ 2) ให้คนในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น การทำอาหาร การรับประทานอาหารร่วมกัน พูดคุยถึงเรื่องราวต่างๆ อย่างเปิดใจกับบุตรหลานเหตุผล เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ของคนในบ้านให้ มั่นคงมากขึ้น ผู้ปกครองสามารถชี้แนะบุตรหลานให้รู้จักสิ่งที่เหมาะสม และถูกต้องปลอดภัย กลยุทธ์ที่ 3) ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงรู้จักประหยัดควบคุมการใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับโทรศัพท์มือถืออย่างเหมาะสม รู้จักยับยั้งชั่งใจและใช้ธรรมะควบคุมไปด้วย เหตุผล การนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงและธรรมะมาทำให้จิตใจสงบ และทำให้รู้จักปล่อยวางทางวัตถุที่เกินความจำเป็น มีสติในการใช้ชีวิต กลยุทธ์ 4) ทำให้ทราบถึงผลกระทบของการใช้โทรศัพท์มือถือที่มากเกินไป และชี้ให้เห็นถึงการใช้ smart phone อย่างถูกต้อง รวมถึงแนวทางการแก้ปัญหาที่เป็นผลกระทบจากการใช้โทรศัพท์มือถือ เหตุผล การที่ประชาชนรู้จักประโยชน์โทษ ผลกระทบที่เกิดจากโทรศัพท์มือถือและแนวทางการแก้ไขจะทำให้ประชาชนสามารถลดความเสี่ยงให้กับตนเองได้ และรู้จักวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง กลยุทธ์ 5) กำหนดเป้าหมายในการลดการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างค่อยเป็นค่อยไป จนอยู่ในระดับที่เหมาะสม โดยขอความร่วมมือจากสถาบันที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน ชุมชน ครอบครัว เป็นต้น เหตุผลในการจัดระเบียบกติกาและการควบคุมพฤติกรรมของผู้ใช้โทรศัพท์มือถือโดยเฉพาะเยาวชน

แก้ปัญหาสังคมกันหน้าด้วยสติ-สัมปชัญญะ

สติ กับ สัมปชัญญะ ต่างก็เป็นสภาพธรรมที่มีจริง เป็นธรรมที่เกิดขึ้นเป็นไป เป็นนามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม สติ เป็นสภาพธรรมที่ระลึกเป็นไปในกุศล เกิดร่วมกับจิตที่ติงามทุกประเภท ไม่มีเว้น ส่วนสัมปชัญญะ เป็นอีกชื่อหนึ่งของปัญญา เป็นความไม่หลง เป็นความรู้ถูกเห็นถูกตามความเป็นจริง (ปัญญาเจตสิก) สติสัมปชัญญะ มักจะเป็นคำที่ใช้คู่กัน โดยจะใช้ในเรื่องของการอบรมเจริญภavana 2 อย่าง คือ การอบรมเจริญความสงบของจิต ที่เป็นสมถภาวนา และ การอบรมปัญญาที่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ที่เป็นวิปัสสนาภาวนา หรือสติปัฏฐาน เพราะตามความเป็นจริงแล้ว สติเกิดโดยไม่มีปัญญาเกิดร่วมด้วยก็ได้ แต่เมื่อสัมปชัญญะเกิดก็จะต้องมีสติเกิดร่วมด้วยเสมอ ขณะนี้มีสภาพธรรมที่มีจริงเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ตลอดเวลา เมื่ออาศัยเหตุที่สำคัญ คือการฟังพระธรรมศึกษาพระธรรมอบรมเจริญปัญญาสะสมความเข้าใจถูกเห็นถูก ก็จะเริ่มเข้าใจความเป็นจริงของสภาพธรรมยิ่งขึ้นว่า ทุกขณะมีแต่ธรรมเท่านั้น ไม่มีเราแทรกอยู่ในสภาพธรรมเหล่านั้นเลย เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมก็ย่อมจะเป็นปัจจัยให้สติสัมปชัญญะเกิดขึ้นได้ โดยที่สติทำกิจระลึกที่ลักษณะของสภาพธรรมที่มีจริง และปัญญากิจรู้ตามความเป็นจริงของสภาพธรรมนั้น ๆ เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยจริง ๆ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครทั้งสิ้น สติเป็นสติ ไม่ใช่ปัญญา ปัญญาเป็นปัญญาไม่ใช่สติ

จะเห็นได้ว่า สติ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง เกิดกับจิตที่ติงาม สัมปชัญญะ เป็นอโมหะเจตสิกหรือปัญญา สติสัมปชัญญะ มักเป็นคำที่ใช้คู่กัน โดยจะใช้ในเรื่องของการอบรมภาวนา ขึ้นสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา (สติปัฏฐาน) สติเกิด โดยไม่มี สัมปชัญญะ(ปัญญา)ได้ แต่เมื่อสัมปชัญญะ(ปัญญา)เกิดจะต้องมีสติ เกิดด้วยเสมอ เพราะสติเป็นสภาพธัมมะที่เกิดกับจิตที่เป็นกุศลเสมอ แต่ปัญญา ไม่เสมอไปครับ เมื่อเราพิจารณาคำนี้ จะทำให้เข้าใจเรื่องการอบรมวิปัสสนา(สติปัฏฐาน) ว่าเป็นเรื่องของปัญญาจริงๆ (มีสัมปชัญญะ) และต้องรู้ว่า สติระลึกอะไร สัมปชัญญะ(ปัญญา)รู้อะไร ก็รู้สภาพธัมมะที่มีในขณะนี้เองครับ ว่าเป็นธัมมะ ไม่ใช่เรา เพราะฉะนั้น พระพุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องของปัญญา มิใช่ชั้นทาน และศีลเท่านั้น จึงกล่าวได้ว่า สติสัมปชัญญะ หมายถึงความระลึกได้ และการรู้สึกตัวอยู่เสมอ ทั้งในขณะที่คิด ขณะพูด และในขณะที่กระทำสิ่งใดๆ ด้วยความระลึกในขณะนั้นว่า สิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีให้ความคิดและการกระทำมาอยู่ภายใต้ความประมาท (จินต์ บริหารวนเขตต์,2556:เว็บไซต์) ส่วนพระมหาวิระวงศ์ ให้ความหมาย สติ คือ ความระลึกได้ก่อนที่จะทำ จะพูด จะคิดความยังคิด รอบคอบในกิจการ ความจำการที่จำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ไม่หลงลืม ชื่อว่าความไม่ประมาท บุคคลผู้ขาดสติมักทำผิด พูดผิด คิดผิด มักหุนหัน ไม่รอบคอบแล มักหลงลืมไม่อาจเชื่อมโยงเหตุผล ข้างหน้ากับหลังให้เนื่องถึงกัน จึงไม่อาจเปรียบเทียบพิสูจน์ผลแห่งการงานให้ถูกต้องได้ การทำงานจึงเป็นการเสี่ยง อาจได้ผลไม่เต็มทีหรือไม่ได้เลยก็เป็นไปได้ บุคคลผู้ขาดสติเช่นนี้ จัดว่าเป็นผู้ประมาท ส่วนสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้ตัวในเวลาทำ เวลาพูด ให้การทำการพูดนั้นเป็นไปในสัมปชัญญะ ได้แก่ ความคิดที่คุมเอาไว้ ชะลอเอาไว้ซึ่ง สตินั้นเอง ให้ใช้การได้ตลอดในเรื่องนั้น ๆ สติสัมปชัญญะย่อมมีอุปการะมากแก่บุคคล ประดุจมารดาและบิดาย่อมมีอุปการะมากแก่บุตรนั้น อธิบายว่ามารดาบิดาย่อมห้ามบุตรไม่ให้ทำความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดีและคอยป้องกัน เมื่อบุตรมีความประมาทพลาดพลั้ง ข้อนนี้มีอุปมาฉันใด แม้สติสัมปชัญญะก็มีอุปมาฉันนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ท่าน จึงกล่าวว่า “มีอุปการะมาก”ทั้งนี้ สติ และสัมปชัญญะ ต่างก็ช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน คือ เมื่อสติระลึกขึ้น

มาแล้วว่า จะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร ก็ลงมือกระทำ พูด และคิด ในสิ่งนั้นด้วยความรู้ตัวอยู่เสมอ เช่น เรา จะหยิบปากกามาเขียนหนังสือ การนึกหรือการระลึกขึ้นมาได้ว่า ปากกามีรูปร่างอย่างนั้น ตัวหนังสือหรือข้อความที่ จะเขียนต่อไปจะว่าด้วยเรื่องนั้นๆแล้วก็ไปหยิบปากกามาได้ถูก และเขียนหนังสือ การนึกหรือการระลึกขึ้นมาได้ว่า ปากกามีรูปร่างอย่างนั้นตัวหนังสือหรือข้อความที่จะเขียนต่อไปจะว่าด้วยเรื่องนั้นๆแล้วก็หยิบปากกามาได้ถูก และ เขียนได้ถูกต้อง ขณะที่กำลังหยิบปากกามาก็รู้ว่าตนกำลังหยิบปากกามาเมื่อกำลังเขียนอยู่ก็รู้ว่าตนกำลังเขียนเรื่อง อะไรอยู่

ดังนั้น สติกับสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่เป็นเครื่องค้ำจุนกัน และเป็นธรรมที่ช่วยค้ำจุนมนุษย์ให้คิด พูด และกระทำ ในสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความไม่ประมาท หากขาดธรรมใน 2 ประการนี้แล้ว มนุษย์ก็จะกระทำในสิ่งใด ไม่สำเร็จ ไม่ต้องตามจิตประสงค์ และอาจส่งผลเสียย้อนกับสู่ตนได้ (พระมหาสง่าง จตตมโล (อุณกระโทก), 2524:9)

สติกับสัมปชัญญะ ธรรมะ 2 ประการนี้ ต่างกันตรงที่ 1. สติระลึกถึงเรื่องที่ล่วงมาแล้วและที่ยังมาไม่ถึง (อดีตกาลและอนาคตกาล) 2. สัมปชัญญะ รู้ตัวในขณะที่กำลังทำ พูด คิดอยู่ในปัจจุบัน

ทั้งนี้ สติ และสัมปชัญญะ ต่างก็ช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน คือ เมื่อสติระลึกขึ้นมาแล้วว่า จะทำอะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร ก็ลงมือกระทำ พูด และคิด ในสิ่งนั้นด้วยความรู้ตัวอยู่เสมอเช่น เราจะหยิบโทรศัพท์ หรือ เทคโนโลยีสิ่งใดมาใช้ ควรนึกหรือระลึกขึ้นมาได้ว่า เรากำลังอยู่กับสิ่งใด และตัวเรากำลังทำอะไรกับเครื่องช่วยที่ ให้ สะดวกแก่เรา ใช้เพื่ออะไร มีประโยชน์ที่เราจะใช้สิ่งนี้ หรือไม่จำเป็นต้องใช้ อย่างนี้เป็นต้น ถ้าทำได้อย่างนี้ เท่ากับ เราอยู่กับปัจจุบันและรู้ตัว อยู่เสมอ เราก็จะไม่เป็นทาสของสิ่งนั้นๆ

ดังนั้น สติกับสัมปชัญญะจึงเป็นธรรมที่เป็นเครื่องค้ำจุนกัน และเป็นธรรมที่ช่วยค้ำจุนมนุษย์ให้คิดพูด และกระทำในสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยความไม่ประมาท หากขาดธรรมใน 2 ประการนี้แล้ว มนุษย์ก็จะกระทำในสิ่งใด ไม่สำเร็จ ไม่ต้องตามจิตประสงค์ และอาจส่งผลเสียย้อนกับสู่ตนได้

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้กระทำ ให้พูด ให้คิด ด้วยการมีสติ และไม่ประมาท คือ ให้พึงระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือ ให้พึงรู้ตัวอยู่เสมอว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ แต่จะทำอะไรก็ ตามนั้น สิ่งนั้นไม่ควรรีบร้อนหรือเร่งด่วนจนเกินพอดี ควรไตร่ตรองให้รอบคอบ ทำด้วยความสุขุม รอบคอบ และ อย่างมั่นใจ จึงจะทำให้ผลที่ดีตามมาสติ และสัมปชัญญะนี้ เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือ ความไม่ประมาท นั่นเอง และ คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ทั้งหมดล้วนรวมลงในความไม่ประมาท คือ การมีสติรอบคอบ ชีวิตของผู้ไม่ประมาท มีสติรอบคอบระมัดระวังในทุกสถานแล้ว ชีวิตก็จะดำเนินด้วยความสุขสงบมากขึ้น มีการรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอ ทั้งในขณะที่คิด ขณะพูด และในขณะที่กระทำสิ่งใดๆ ด้วยความระลึกในขณะนั้นว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมี ให้ความคิด และการกระทำมีอยู่ภายใต้ความประมาท

ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้ social media ว่าลักษณะเฉพาะตัวนี้จะ ส่งผลให้การใช้ social media ของคนๆนั้นก่อให้เกิดประโยชน์หรือโทษกับตนหรือไม่อย่างไร ลักษณะเฉพาะตัว ของบุคคลที่ผู้เขียนให้ความสนใจในที่นี้คือความสามารถในการมี “สติ” รู้เนื้อรู้ตัวในสิ่งที่กำลังทำอยู่คำว่า “สติ” ที่กล่าวนี้ก็คงไม่ต่างอะไรจากคำว่าสติในหลักของพระพุทธศาสนา การมีสตินั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อการ ดำเนินชีวิตของคนเรา เพราะการมีสติจะช่วยให้เรามีการยับยั้งชั่งใจและคิดไตร่ตรองในเรื่องต่างๆที่เรา กำลังกระทำ หรือกำลังคิดจะกระทำในอนาคต ซึ่งการมีสตินั้นคนเราสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับชีวิตประจำวัน

ได้ในหลายๆเรื่อง ไม่เว้นแม้แต่กระทั่งในระหว่างการเล่น social media หลายคนอาจจะสงสัยว่าการมีสติมันเกี่ยวอะไรกับการใช้ social media แต่ก่อนอื่นต้องขอทำความเข้าใจก่อนว่าสติที่ผู้เขียนกล่าวถึงในที่นี้คือการมีสติรู้ตัวในพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ของตนเองในเรื่องต่างๆไปในชีวิตประจำวัน เช่นเมื่อเวลาทำอะไรสักอย่างอยู่ เรากรู้ตัวว่ากำลังทำสิ่งนั้นโดยไม่ปล่อยให้เรามาแต่ทำไปโดยไม่รู้ตัว การมีสติในลักษณะนี้นอกจากจะช่วยให้เรารู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่แล้ว ยังช่วยให้เราไม่ไปหลงยึดติดกับบางสิ่งบางอย่างที่เราพอใจหรือไม่พอใจจากสิ่งที่เรา กำลังกระทำด้วย และด้วยความสำคัญของสติในแง่ตัวเอง การที่เรามีสติรู้ตัวเวลาเล่น social media ก็จะช่วยทำให้เราเกิดความตระหนักถึงขอบเขตและจุดประสงค์ในการเล่นโดยไม่ไปยึดติดกับความรู้สึกเพลิดเพลินที่ตัวเองได้รับ ในขณะที่เล่น social media ซึ่งการคอยมีสติรู้ตัวในระหว่างการเล่น social media นี้เองจะเป็นสิ่งที่ช่วยเตือนให้เรา ได้ตระหนักถึงผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาหากเราปล่อยให้การเล่น social media เข้ามามีอิทธิพลมากเกินไปจน ทำให้ชีวิตส่วนตัวและความสัมพันธ์ที่เรามีกับผู้อื่นถูกกระทบได้ (กฤษฎา พงษ์ศิริ อธิปติกรรมการศาสนา, 2557)

สรุปได้ว่า

สังคมก้มหน้ากำลังระบาดไปทั่วโลก เนื่องจาก ในยุคนี้เป็นยุค ดิจิตอล เจริญถึงขีดสุด มีพัฒนาเครือข่าย อินเทอร์เน็ต จนเกิดสังคมออนไลน์ขึ้นมาจากเฟซบุ๊ก และส่วนอื่นๆ มีมากอย่างรวดเร็วและง่ายดายขึ้นมาก เช่น เด็กๆ สมัยนี้อาจจะดูหนังสักเรื่องหนึ่ง ก็โหลดเอาทางอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงแค่ชั่วพริบตา ก็ได้หนังเรื่องนั้นมาดู แล้ว หรือเพลงที่อยากจะฟังเป็นร้อยเพลง แม้กระทั่งฟังเพลงก็ทำได้โดยวิธีเดียวกัน จะซื้อของทางอินเทอร์เน็ตที่ ผ่านทางเฟซบุ๊กหรือไลน์ ที่มีเพื่อนๆ ยืนอยู่ที่แหล่งสินค้าใกล้สุดขอบโลกก็สามารถถ่ายรูปสินค้ามาให้เลือกสรรค ผ่านทางโทรศัพท์มือถือและซื้อขายกันได้ดูจนหมด ความรวดเร็วต่างในการสื่อสาร โฆษณา ประชาสัมพันธ์ใน สมัยนี้ จึงได้ผลรวดเร็วและแรง ยอดขายสินค้าจึงได้พุ่งพรวดกันได้มากก็ผ่านทางอินเทอร์เน็ตนี้แหละ การค้า การ ขายสินค้าและบริการ แม้กระทั่งการจ่ายเงินชำระ ค่าสินค้าก็เช่นกันที่ผ่านสื่อไร้สายนี้ ก็ง่ายดายตาย ทุกอย่าง เร็วและรีบร้อนตามความอยาก แทบจะเรียกได้ว่าสนองความอยากได้รวดเร็วจนจะทันกัน และสิ่งที่ตามมาก็คือ การใช้ชีวิตของคนในโลกใบนี้ในเวลานี้ก็รีบร้อนตามความอยากเช่นเดียวกัน รีบจนหายใจแทบจะไม่ทัน ตั้งแต่ เข้าสู่วัยรุ่นติดอยู่ไปตลอด น่ากลัวว่าสังคมในอนาคตข้างหน้าของโลกน่าเป็นห่วง

แต่หากว่าสังคมก้มหน้าเกิดขึ้นมาจริงในสังคมนี้ แต่ว่าสังคมทั้งหลายมีหลักของธรรมของทุกศาสนา ศาสดาของทุกศาสนาสอนว่าทำอะไรให้มีสติอยู่เสมอ เพียงว่าศาสดาจะมีวิธีสอนคำพูดออกมาเป็นภาษาต่าง ๆ ไม่เหมือนกันเท่านั้นเอง ยุคปัจจุบัน มีเพจธรรมะหลายๆเพจ ออกผ่านทางสื่อ ก็มีให้เห็นกัน เพราะการสื่อสาร ใน อีกด้านหนึ่งนั้น แม้จะสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในทุกๆ ด้านได้อย่างมากเหลือล้น รวมทั้งการศึกษาเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้มากมายในหลายๆ ทาง ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย ที่มีสติสัมปชัญญะและรอดพ้นภัยแห่งสังคมกระหืดกระหอบ หรือสังคมก้มหน้า และไม่ต้องไปให้หมอสังคายนาภาพบำบัดให้เสียเวลาและเสียทรัพย์ไปเปล่าๆ แต่ส่วนมากคนใน สังคมปัจจุบันขาดสติ ขาดความรู้ตัวทั่วพร้อม จนอาจจะก่อเกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น นอกเหนือไปจากนี้ การ ที่สังคมเราเป็น “สังคมก้มหน้า” ใจลอย จิตไปจดจ่ออยู่กับเนื้อหา “คอนเทนต์” บนหน้าจอสมาร์ทโฟน และแท็บ เล็ต จนไม่เหลือปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก ทั้ง ๆ ที่บางทีอยู่ในภาวะที่จำเป็นต้องระมัดระวังตัว เช่น การข้ามถนน หรือขับรถอยู่บนทางด่วน นั้นเป็นสิ่งที่สะท้อนจิตใจแบบใด “ความรู้ตัวทั่วพร้อม” ยังอยู่ครบหรือไม่ หรือว่าจิตใจ เราลอยไปอยู่กับสิ่งอื่นและไม่สามารถที่จะควบคุมด้วยตนเองได้อีกต่อไป

References

- Borihanwonkhe, S. sati læ satisampachanya tæktāng kan yāngrai munnithi suksā læ phœīphræ phra phut satsana yisipha ต.ศ. sōngphanhārōjhasiphok . [‘ōnlai] sūpkhon mūa khaothung mūa wan sip‘et Singhākhom 2560. čak http : / / www . Dham mahome . com / webboard .
- Charoensuk ,Ph.d., P. , ngānwichai : khwāmsamkhan khōng " kāmī sati " nai kām len social media . mongkhon witthayalai nānā chāt sathāban bandit phatthana bōrihān sāt , [‘ōnlai] sūpkhon mūa wan sippæt Singhākhom 2561. čak http : / / palungjit . org / threadssocial - media.
- Phra maha sawāng tomlo (thun krathok) , (2011) rūāng kānsuksā chētakhati læ khwāmkhaochai kīeokap bēnchakan yāntham nai phra phut satsana suksā kōrānī : chumchon wat pho riāng khēt bāng kōk nōi Krung Thēp Mahā Nakhōn .
- Pongsiri, K. , (2016) . ‘athipbōdī Krom Kānsatsana (sn.) . nam lak tham dungsatiyaowachon rūthao than sū doī chatchai nokdee [‘ōnlai] sūpkhon mūa sipsōng Singhākhom 2560. čak http : / / www . thaihealth . or . th.
- Samakhom chittaphæt hæng prathet Thai , (2017) wārasān samākhom chittaphæt hæng prathet Thai - - wārasān . . . pī thī hoksipsōng chabap thī sōng (sōngphanhārōjhoksip : April. - June. nung) .
- Samnakngān sathiti hæng chāt , rāingān sathiti rāi pī prathet Thai PhōSo sōngphanhārōjhasipha (‘ōnlai) læng thīma čak www . nso . go . th sites Pages sūpkhon mūa wan sōng Kanyāyon hoksipsōng
- Supaporn . sangkhom komna (SOCIAL IGNORE) (2015) . Chulalongkōnmahawitthayalai khwāmmai [‘ōnlai] sūpkhon mūa wan thī sip‘et Singhākhom 2560. læng thīma čak : http : / / www . pr . chula . ac . th / index.
- Thianthong S. (2015) . ton rūsuk huāngyai thung phruttkam Khon Thai nai kanchai thōrasap mū thū nai chiwit pracham wan bōrisat nī dī chamkat .
- Yæmsaat, W. (2014) tām hā kæn tham sōnggrōjhoksip‘et sangkhom khon komna (sangkhom krahutkrahōp) [‘ōnlai] sūpkhon mūa wan thī sip Singhākhom 2560. čak : http : / / www . thammassatu . net / forum / index.