

“ฉันติดโทรศัพท์มือถือหรือไม่?”¹

เชษฐา ชูมืองู

นศ. B.Th., TBTS

1. คำนำ

ปัจจุบันคงจะปฏิเสธไม่ได้แล้วว่า โทรศัพท์มือถือ หรือ สมาร์ทโฟน กลายเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยสื่อสาร, การทำงาน หรือแม้แต่การจ้องตัวภาพยนตร์ ทุกอย่างจบลงที่ สมาร์ทโฟน เพียงเครื่องเดียว จึงไม่น่าแปลกใจเลยว่า คนในยุคดิจิทัลตอนนี้ จะเกิดอาการ ติดมือถือ กันอย่างอเนกนวม ถึงขนาดที่ สมาร์ทโฟน กลายเป็นอวัยวะที่ 33 ของร่างกายไปโดยปริยาย

สำหรับใครที่ยังไม่รู้ตัวว่า ตนเองติดมือถือหรือไม่ ให้ลองเช็คอาการเบื้องต้นกันเสียหน่อยว่า ตอนตื่นนอน สิ่งที่ทำเป็นอันดับแรกคืออะไร? และก่อนจะนอน สิ่งที่ทำเป็นอันดับสุดท้ายคืออะไร? ถ้าหากคำตอบของคุณคือ การเล่นสมาร์ทโฟน แล้วละก็ นั่นคือสัญญาณที่กำลังบ่งบอกว่า คุณกำลังติดมือถืออย่างแนนอนครบ รวมไปถึงบุคคลที่ชอบถ่ายรูป, ชอบอัปเดต หรือแชร์ภาพต่างๆ ให้ทันต่อสถานการณ์ รวมไปถึงชอบเช็คมือถือบ่อยๆ ถึงขนาดที่ได้ยินเสียงแจ้งเตือนเป็นไม่ได้ จะต้องหยิบขึ้นมาเช็คตลอดเวลา ก็เป็นสัญญาณว่า กำลังติดมือถือเช่นกัน

ก.ฉันติดโทรศัพท์จริงหรือให้ลองมาตรวจสอบกันเสียหน่อยว่า มีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่?

1. รู้สึกกังวลตลอดเวลา เมื่อมือถืออยู่นอกสายตา
2. รู้สึกเครียดแบบสุดๆ ถ้าหากลืมมือถือไว้ที่บ้าน
3. นอนหลับไปพร้อมๆ กับโทรศัพท์ข้างตัว
4. อ่างเหตุผลที่ต้องอยู่มือถือตลอดเวลาเพราะ "กลัวอีเมลงานเข้า แล้วไม่เห็น"
5. แม้มือถือจะหน้าจอตลก แต่ก็ไม่ใช่อุปสรรคอะไรต่อการใช้งาน
6. เคยตกใจแบบสุดๆ เพราะหาโทรศัพท์ที่ไม่เจอ แต่จริงๆ แล้วถืออยู่ในมือ
7. การปิดโทรศัพท์ตอนอยู่บนเครื่องบิน เป็นอะไรที่ทรมานสุดๆ
8. รู้สึกตื่นเต้นมากๆ ถ้าเปิดเครื่องมา แล้วเจอข้อความแจ้งเตือนเต็มไปหมด
9. สามารถพิมพ์ไป เดินไป หรือ พิมพ์ไป ฟังไปได้ ในเวลาเดียวกัน
10. ปุ่มเปิดปิดเครื่อง มีไว้ในตอนอยู่บนเครื่องบินเท่านั้น
11. รู้สึกเซ็งสุดขีด ถ้าหากเปิดเครื่องมาแล้วไม่มีข้อความแจ้งเตือนเลย
12. ภาวนาให้รถติดไฟแดง จะได้โพสต์ Facebook
13. หยิบมือถือเพื่อดูนาฬิกา แทนที่จะดูนาฬิกาข้อมือ

¹ บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา “จริยธรรมคริสเตียน” รร. คริสต์ศาสนศาสตร์แบปติสต์, โครงการ Extention ศูนย์พระคริสตธรรมเบธเอล, 2017.

14. การส่งโทรศัพท์ไปซ่อม เป็นอะไรที่เจ็บปวดสุดๆ
15. ตั้งใจจะไม่เล่นมือถือสัก 1 ชั่วโมง แต่ก็ไม่สามารถทำได้ ต้องหยิบมาเล่นทุกที

ข. แบบทดสอบว่าเราติดมือถือ

จากอาการติดมือถือ 15 ข้อข้างต้น ถ้าหากใครมีอาการดังกล่าว 1-5 ข้อ แสดงว่าคุณยังไม่ติดมือถือสบายใจได้ครับ แต่ถ้า 6-10 ข้อ แสดงว่าคุณเริ่มมีอาการติดมือถือแล้ว ให้ลองเว้นจากการเล่นบ้าง หรือลองตั้งใจไม่เล่นมือถือในบางช่วงเวลา เช่น เวลาทานข้าว เป็นต้น แต่ถ้าหากตรงกับตัวคุณ 10-15 ข้อ นั้นหมายความว่า คุณกำลังเสพติดมือถือขั้นรุนแรงครับ

ค. ติดขั้นรุนแรง

สำหรับอาการ เสพติดมือถือ นั้น ถือว่า เป็นส่วนหนึ่งของโรคที่มีชื่อว่า โนโมโฟเบีย (Nomophobia) ซึ่งย่อมาจาก No Mobile Phone Phobia นั่นเอง ซึ่งผู้ที่ป่วยเป็นโรคดังกล่าว จะมีอาการหงุดหงิดง่าย มือสั่น หรือกระวนกระวายเวลาที่ไม่มีโทรศัพท์มือถืออยู่กับตัว หรืออยู่ในที่สัญญาณอินเทอร์เน็ตเข้าไม่ถึง อีกทั้งยังมีนิสัยหมกมุ่นอยู่กับ โทรศัพท์มือถือ อยู่ตลอดเวลา ต้องคอยเช็คว่ามีคนส่งข้อความมาหาหรือไม่ มีใครโทรเข้ามาหรือเปล่า เป็นต้น แต่ว่าอาการจะหนักมากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลด้วยครับ

นอกจากอาการของโรค โนโมโฟเบีย แล้ว อาการติดมือถือ ยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ อีกด้วย เช่น

ปัญหาด้านสายตา เกิดจากการเพ่งหน้าจอนานเกินไป ทำให้ดวงตาเหนื่อยล้า มีอาการตาแห้ง ซึ่งอาจทำให้จอประสาทตาเสื่อมได้

นิ้วล็อก เกิดจากการจิ้มหน้าจอนานเกินไป ทำให้เส้นเอ็นข้อมือเกิดการอักเสบ

ปวดเมื่อยบริเวณคอ บ่า ไหล่ เกิดจากเวลาที่ก้มลงมองหน้าจอโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน ทำให้เกิดอาการปวดคอ ปวดไหล่ ซึ่งบางราย อาจเกิดโรคหมอนรองกระดูกเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร เนื่องจากนั่งเล่นมือถือผิดท่านั่นเอง

โรคอ้วน คนที่นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานานๆ ร่างกายจะไม่เกิดการเผาผลาญ บางคนก็นั่งเล่นไปด้วยกินขนมไปด้วย ทำให้เกิดโรคอ้วนแบบไม่รู้ตัวครับ อีกทั้งเสียการงาน หรือเล่นขนาดเดินทางเกิดอุบัติเหตุได้

เรียบเรียงจาก : cnn.com , buzzfeed.com

Update : 18/07/2015

2. การใช้โทรศัพท์ในชีวิตประจำวัน

โคโลสี 3:2 จงเอาใจใส่สิ่งที่อยู่เบื้องบน ไม่ใช่สิ่งที่อยู่บนแผ่นดินโลก

สิ่งแรกที่ตื่นขึ้นมาทำคือการเปิดเครื่องมือถือ ค่อยเช็คว่ามีใครส่งข้อความมาหรือเปล่ามีใครทักทาย มาหาเราบ้างจากนั้น เมื่อเช็คดูเสร็จแล้วสิ่งที่ทำต่อไปคือการเข้าไปดูไฮไลท์ฟุตบอลคู่ที่เราชอบหรือคู่น่าสนใจ และจากนั้นอ่านข่าว เวลาที่ใช้ในการดูและเช็คข้อความต่อเข้าหนึ่ง 30-40 นาที เมื่อเข้าไปห้องน้ำก็ยังคงเอามือถือเข้าไปอ่านข่าวหรือเล่นเกมส์ เวลาอาบน้ำก็ยังคงเอามือถือเข้าไปเปิดเพลงฟังด้วย แต่ละชั่วโมงก็ค่อยเช็คตรวจ ส่งเฟสบุ๊คอยู่ตลอดเวลาว่าใครทักมา ไม่มีเข้าทักมาก็เข้าไปเล่นเกมส์ เข้าไปดูยูทูปรายการต่าง ๆ ที่เราชอบ ก่อนนอนก็ยังหลับไปพร้อมกับมือถือ โดยเฉลี่ยใช้เวลากับการเช็คมือถือประมาณ 3-4 ชั่วโมง เวลาส่วนใหญ่ใช้กับการเล่นเกมส์ และดูยูทูป อ่านข่าวและเล่นเกมส์

3.ผลกระทบที่ได้รับ

ก.ด้านจิตวิญญาณ

อพย. 20:3-8 “อย่ามีพระเจ้าอื่นใดนอกเหนือจากเราอย่าทำรูปเคารพสำหรับตน เป็นรูปสิ่งใดซึ่งมีอยู่ในฟ้าเบื้องบน หรือบนแผ่นดินเบื้องล่าง หรือในน้ำใต้แผ่นดิน อย่ากราบไหว้หรือปรนนิบัติรูปเหล่านั้น เพราะเราคือพระเจ้าของเจ้า เป็นพระเจ้าที่หวงแหน ให้โทษบิดาตกทอดไปถึงลูกหลานของผู้ที่ชังเราจนถึงสามชั่วชั่วอายุคนแต่เราแสดงความรักมั่นคงต่อคนที่รักเรา และปฏิบัติตามบัญญัติของเราจนถึงพันชั่วอายุคน “อย่าออกพระนามพระเจ้าของเจ้าอย่างไม่สมควร เพราะผู้ที่ออกพระนามพระองค์อย่างไม่สมควรมัน พระเจ้าจะทรงถือว่าไม่มีโทษก็หาไม่ได้จงระลึกถึงวันสะบาโต ถือเป็นวันบริสุทธิ์

มก. 12:30 “และพวกท่านจงรักพระเจ้าด้วยสุดจิตสุดใจของท่าน ด้วยสุดความคิดและด้วยสิ้นสุดกำลังของท่าน”

หนึ่งปีก่อนหน้านี้จะตื่นมาพร้อมกับใจที่แสวงหาพระเจ้าโดยการอธิษฐานและเฝ้าเดี่ยว สิ่งที่ต้องทำคือการเข้าเฝ้าพระเจ้า และการพูดคุยกับพระองค์ก่อนที่จะไปเริ่มทำสิ่งต่อไป จึงให้ความสำคัญกับการอธิษฐานและการเฝ้าเดี่ยวเป็นอันดับแรกของชีวิตประจำวัน เวลาเข้านอนก็เข้านอนไปพร้อมกับคำอธิษฐานเผื่อผู้อื่น การดำเนินชีวิตจึงให้พระเจ้าเป็นที่หนึ่งในทุกๆ เรื่อง

แต่ช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมากลายเป็นว่าได้เสพติดเทคโนโลยี และตกเป็นทาสของมือถือ ทำให้สูญเสียความสามารถในการบังคับตน (กท. 5:23 ความสุภาพอ่อนน้อม การรู้จักบังคับตน เรื่องอย่างนี้ไม่มี**ธรรมบัญญัติห้ามไว้เลย**) ผลพระวิญญาณบริสุทธิ์อย่างหนึ่งในชีวิตของผู้เชื่อคือการบังคับตน ดังนั้นถ้ามือถือทำให้เกิดการเสพติดจนไม่สามารถบังคับตนเองได้ ย่อมเป็นสิ่งที่ผิดต่อพระประสงค์ของพระเจ้า กลายเป็นว่าให้ความสำคัญกับมือถือมากกว่าพระเจ้า กลายเป็นรูปเคารพในชีวิต

จึงสูญเสียความสัมพันธ์ที่ดีกับพระเจ้า การเฝ้าเดี่ยวหรือการอธิษฐานทำเป็นพิธีเพื่อความสบายใจของตนเองเท่านั้น จึงต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่กับพระองค์ทบทวนความสัมพันธ์

ข.ด้านความสัมพันธ์คนรอบข้าง

ในการสามัคคีธรรมกับเพื่อนๆ ครอบครัวย หรือกับสมาชิก (ยน. 15:7 ถ้าท่านทั้งหลายเข้าสนิท อยู่ในเรา และถ้อยคำของเราฝังอยู่ในท่านแล้ว ท่านจะขอสิ่งใด ซึ่งท่านปรารถนา ก็จะได้สิ่งนั้น กจ. 2:42 เขาทั้งหลายได้ขะมักเขม้นฟังคำสอนของจำพวกอัครทูตและร่วมสามัคคีธรรม ทั้ง ขะมักเขม้นในการหักขมบั้งและการอธิษฐาน) เมื่อในวงสามัคคีธรรมต่างเอามือถือขึ้นมาเล่นก็ไม่ได้ สนทนากันต่างคนสนใจบนมือถือของตนเองจึงสูญเสียความสัมพันธ์ไปกับคนรอบข้าง ผมมักจะทำแบบนั้น ในการพูดคุยกันเอามือถือขึ้นมาเล่นอยู่เสมอๆ ถึงแม้จะฟังเข้าหู แต่ตากับใจไม่ได้จดจ่อในสิ่งที่เขาพูด การกระทำเช่นนี้เป็นการไม่ให้เกิดเกียรติเขาและยังนำมาซึ่งความสัมพันธ์ที่ไม่ดี ความสัมพันธ์ค่อยๆ หาย กว่าจะ รู้ตัวเพื่อนๆ คนสนิทอาจจะหายไปทีละคนสองคนจนไม่เหลือใครก็เป็นได้ ของผมอยู่ในช่วงที่ในการสามัคคี ต้องมีมือถืออยู่ในมือตลอด

เพราะฉะนั้นเราต้องเป็นแบบอย่างคนรอบข้างหรือในกลุ่มสามัคคี หรือสมาชิกโดยการไม่เล่นมือถือ ขนาดที่สามัคคีธรรม จะเป็นแบบอย่างในการให้ความสนใจในคำพูดของเขาให้เขาสัมผัสถึงการสนใจใน สิ่งที่เขาจะสื่อ เพื่อความสัมพันธ์คนรอบข้าง เพื่อนๆ ครอบครัวยและสมาชิก

ค.ด้านกรงาน

เมื่อเล่นมือถือสิ่งที่มีผลกระทบคือการงานการรับใช้ หรือการเตรียมไม่ได้เท่าที่ควร เพราะว่าใจจด จ่ออยู่ที่ข้อความที่จะเข้ามา เทคโนโลยีดึงความสนใจ เมื่อนอนดึก พักผ่อนไม่เพียงพอ ประสิทธิภาพของ การทำงานก็ลดลง ฉะนั้นการติดมือถือมีผลกระทบต่อกรงานที่เราทำด้วย

ง.ด้านร่างกาย

(1คร. 3:16 ท่านทั้งหลายไม่รู้หรือที่ท่านเป็นวิหารของพระเจ้า และพระวิญญาณของพระเจ้าสถิตอยู่ในท่าน)(2คร. 6:16 วิหารของพระเจ้าจะตกลงอะไรกับรูปเคารพได้ เพราะว่าเราเป็น วิหารของพระเจ้าผู้ทรงดำรงพระชนม์ ดังที่พระเจ้าตรัสไว้ว่า “เราจะอยู่ในเขาทั้งหลายและจะ ดำเนินในหมู่พวกเขา และเราจะเป็นพระเจ้าของเขา และเขาจะเป็นชนชาติของเรา”) ผลกระทบ ของการติดมือถือต่อด้านร่างกาย สำหรับอาการ เสพติดมือถือ นั้น ถือว่า เป็นส่วนหนึ่งของโรคที่มีชื่อว่า โน โมโฟเบีย (Nomophobia) ซึ่งย่อมาจาก No Mobile Phone Phobia นั่นเอง ซึ่งผู้ที่ป่วยเป็นโรคดังกล่าว จะมีอาการหงุดหงิดง่าย มือสั่น หรือกระวนกระวายเวลาที่ไม่มีโทรศัพท์มือถืออยู่กับตัว หรืออยู่ในที่ สัญญาณอินเทอร์เน็ตเข้าไม่ถึง อีกทั้งยังมีนิสัยหมกมุ่นอยู่กับ โทรศัพท์มือถือ อยู่ตลอดเวลา ต้องคอยเช็คว่า มีคนส่งข้อความมาหาหรือไม่ มีใครโทรเข้ามาหรือเปล่า เป็นต้น แต่ว่าอาการจะหนักมากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่ กับตัวบุคคลด้วยครับ

นอกจากอาการของโรค โนโมโฟเบีย แล้ว อาการติดมือถือ ยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ อีกด้วย เช่น ปัญหาด้านสายตา เกิดจากการเพ่งหน้าจอบ่อยเป็นเวลานานเกินไป ทำให้ดวงตาเหนื่อยล้า มีอาการตาแห้ง ซึ่ง อาจทำให้จอประสาทตาเสื่อมได้นี้ว่ลือก เกิดจากการจ้มหน้าจอบ่อยเวลาเล่นเกมมากเกินไป ทำให้เส้นเอ็น

ข้อมือเกิดการอักเสบปวดเมื่อยบริเวณคอ บ่า ไหล่ เกิดจากเวลาที่ก้มลงมองหน้าจอโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน ทำให้เกิดการปวดคอ ปวดไหล่ ซึ่งบางราย อาจเกิดโรคหมอนรองกระดูกเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร เนื่องจากนั่งเล่นมือถือผิดทำนองตนเองโรคข้ออักเสบ คนที่นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานาน ๆ ร่างกายจะไม่เกิดการเผาผลาญ บางคนก็นั่งเล่นไปด้วย กินขนมไปด้วย ทำให้เกิดโรคข้ออักเสบไม่รู้ตัวครับ อีกทั้งเสียการงาน หรือเล่นขนาดเดินทางเกิดอุบัติเหตุได้

พระเจ้าตรัสว่าร่างกายเป็นวิหารของพระเจ้าเพราะฉะนั้นเราต้องรักและดูแลรักษาร่างกายของเรา ซึ่งเป็นวิหารของพระเจ้าโดยการพักผ่อนให้เพียงพอ

4. ไม่ตกเป็นทาสของเทคโนโลยีได้อย่างไร?

กท. 5:1 เพื่อเสรีภาพนั่นเอง พระคริสต์จึงได้ทรงโปรดให้เราเป็นไท เหตุฉะนั้นจงตั้งมั่น และอย่าเข้าเทียมแอกเป็นทาสอีกเลย

ข้อแนะนำในการจัดการกับปัญหาเสพติดโทรศัพท์มือถือ

(1) ควรใช้เวลาว่างในแต่ละวันให้เป็นประโยชน์ อาทิเช่น ในช่วง 30 นาทีแรกของวัน ไม่ควรรีบเช็คโทรศัพท์มือถือทันทีที่ตื่นนอน หลังตื่นนอนควรทำจิตใจให้สงบโดยการทำสมาธิ หรืออาจออกกำลังกายเบาๆ รับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ ตั้งเป้าหมายสำหรับวันนั้นให้กับตัวเอง

(2) ควรจำกัดเวลาในการใช้โทรศัพท์มือถือในแต่ละวัน โดยการปิดโทรศัพท์มือถือหรือปิดอินเทอร์เน็ตอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

(3) ควรใช้ชีวิตกับความเป็นจริงเมื่อมีการสนทนากับเพื่อนร่วมงาน หรือคนในครอบครัว ไม่ว่าจะ เป็นขณะทานข้าว ดื่มน้ำกาแฟ และเสริมสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้มากขึ้น ซึ่งจะทำให้เรารู้สึกว่า โลกภายนอกยังสดใสและต้องการให้เราออกไปมีส่วนร่วม

(4) ไม่ควรเสียเวลากับการพักผ่อนโดยการพูดคุย หรือส่งข้อความผ่าน facebook หรือ line อย่าให้โทรศัพท์เข้ามาควบคุมการดำเนินชีวิตของเรา และควรปิดโทรศัพท์ในเวลาพักผ่อน เพื่อการพักผ่อนที่เต็ม อิ่ม

(5) จัดอันดับความสำคัญของชีวิต ว่าอันไหนควรทำก่อนหลัง

5. สิ่งที่จะเริ่มต้นใหม่

(มธ. 6:33 แต่ท่านทั้งหลายจงแสวงหาแผ่นดินของพระเจ้า และความชอบธรรมของพระองค์ก่อน แล้วพระองค์จะทรงเพิ่มเติมสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ให้) สิ่งที่จะเริ่มต้นใหม่คือตื่นมาแสวงหาพระเจ้า มีวินัยในการเล่นเทคโนโลยีกำหนดเวลาการเล่นที่ชัดเจน เพื่อจะได้ไม่ตกเป็นทาส เมื่อเรารู้ตัว เทคโนโลยีก็กดกั้นชีวิตเราไปเยอะแล้ว เพื่อจะไม่ตกเป็นทาสจึงมีวินัยในการเล่นแต่ละวัน

ขอสติปัญญาจากพระเจ้าในการใช้เทคโนโลยีเพื่อให้เกิดประโยชน์และเป็นพระพรต่อผู้อื่น

