

สื่อออนไลน์บ่อเกิดของปัญหาสังคม : การบริหารสติคือทางออก
Social media issues problems social: Mind management
is the solution

พระธีรวัฒน์ ฐิตเมธ (โรจนมงคล)* ธิติวุฒิ หมั่นมี**

Phra thirawat Thitametho (Rotjanamongkol),
Thitiwut Manmee,

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการหาทางออกจากปัญหาสื่อออนไลน์ด้วยการบริหารสติ และ แนวทางการป้องกันเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาเด็กและเยาวชน ให้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้สื่อออนไลน์ ให้มีความรู้เท่าทันในการใช้งาน และเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาในการใช้สื่อออนไลน์ไปในทางที่ผิด ดังนั้นเด็ก และ เยาวชน ต้องมีความรู้ และจำเป็นอย่างมากที่จะต้องใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามามีส่วนร่วมในการใช้สื่อออนไลน์เพื่อให้เด็ก และเยาวชนมีความรู้เรื่องคุณธรรมจริยธรรม เด็กจะได้มีการพัฒนาจิตใจให้รู้เท่าทันการใช้งานสื่อออนไลน์ที่เปิดกว้างไปทั่วโลก พร้อมทั้งครอบครัวยังต้องมีส่วนสำคัญในการทำความเข้าใจกับเด็ก และต้องแนะนำซึ่งกันและกันในการใช้งานสื่อออนไลน์ให้ถูกวิธีอีกด้วย ปัญหาสื่อออนไลน์ก็จะหมดไปและสังคมก็จะไม่วุ่นวาย เพราะรู้เท่าทันในการใช้สื่อออนไลน์ ด้วยการใช้สติและปัญญาเป็นที่ตั้ง

คำสำคัญ: สื่อออนไลน์, ปัญหาสังคม : การบริหารสติ

Abstract

This article aims to present knowledge about how to find a way out of social media issues with mind management and prevention as part of child and youth development. To have a better understanding of the use of social media. To have the knowledge to use and to prevent problems with the use of social media in the wrong. Children and young people must have the knowledge and the necessity to use the principles of Buddhism to participate in the use of

* Master of Public Administration Program in Public Administration Faculty of Social Mahachulalongkornrajavidyalaya University

**Department of Political science Faculty of Social Sciences Mahachulalongkornrajavidyalaya University

social media to children. And young people have knowledge of moral ethics. Children will be able to develop their minds through the use of social media that is open to the world. The family also has an important role to play in understanding the child. And to each other in the social media to be right. The problem of social media is gone and the society will not be busy. Cause know how to use social media with the use of mind and wisdom as a locate.

Keywords: Social media, problems social: Mind management

บทนำ

ในปัจจุบันขณะที่สังคมไทยกำลังเผชิญหน้ากับปัญหาการใช้งานสื่อออนไลน์ในทางที่ไม่เหมาะสม ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาจะสังเกตเห็นได้ว่ามีผู้ใช้งานสื่อออนไลน์เป็นจำนวนมาก นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้คนในสังคมหันมาให้ความสนใจกับสื่อออนไลน์ เพราะมีการ โพสต์ภาพ แชร์ภาพ ลงวิดีโอที่ไม่เหมาะสมสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาที่ตามมา

โดยปัจจุบันนี้สื่อออนไลน์ก็มี ทั้งด้านที่ดีและไม่ดี การใช้งานสื่อออนไลน์ในด้านที่ดี ถูกต้องตามหลัก ก็สามารถสร้างประโยชน์ให้กับผู้ใช้งานได้ เนื่องจากสะดวกและง่ายต่อการใช้งาน ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาข้อมูล ข่าวสาร หรือเพื่อการศึกษา จะทำให้ผู้ที่ใช้งานมีความรู้และเข้าใจในสิ่งที่ต้องการได้

ปัจจุบันการใช้สื่อออนไลน์ มีอย่างแพร่หลายในสังคมยุคสื่อออนไลน์ ในขณะนี้สื่อออนไลน์มีความรุนแรงขึ้นมากกว่าสมัยก่อน จากระดับของความรุนแรงขั้นต่ำ ไปถึงขั้นปานกลาง และ ขั้นสูงสุด ซึ่งมีผลกระทบเป็นความบอบช้ำทั้งทางร่างกาย และจิตใจของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการใช้สื่อออนไลน์ อันส่งผลกระทบต่อทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อคนในสังคม และครอบครัว ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าปัญหาสื่อออนไลน์ เกิดขึ้นพร้อมกับความเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยปัจจุบันปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ ไม่ได้เป็นแค่ปัญหาเล็กๆ ต่อคนในสังคมอีกแล้ว คนในสังคมส่วนใหญ่ต่างก็ยอมรับกันแล้วว่าปัญหาการใช้สื่อออนไลน์ในทางที่ผิดนั้น จะส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของคนในสังคมเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการ กิน เติบ นิ่ง และนอน หรือในบริบทต่างๆ เหล่านี้จะทำให้เกิดปัญหาที่ไม่คาดคิด ดังนั้น ครอบครัว และ หน่วยงาน ภาครัฐ ต้องมีบทบาทสำคัญในการสอดส่องดูแล หรือควบคุมการใช้งานสื่อออนไลน์ และมีการให้ความรู้ แก่เด็กและเยาวชนในการใช้งานสื่อออนไลน์ อย่างถูกวิธี เพื่อให้เด็กและเยาวชนคนในสังคมได้ ใช้งานสื่อออนไลน์ได้อย่างมีคุณภาพ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการศึกษา ค้นคว้าหาข้อมูล ข่าวสารต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ทางเลือกที่น่าสนใจอีกหนทางในการจัดการแก้ไขปัญหา การใช้งานสื่อออนไลน์ คือ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการพิจารณาตามหลัก ความจริง และ สิ่งที่สำคัญคือ การมีสติและปัญญาในการใช้งานสื่อออนไลน์

ประเด็นปัญหาสื่อออนไลน์

บ่อเกิดปัญหาทางสื่อออนไลน์ สังคมปัจจุบันการใช้สื่อออนไลน์ หรือ Social Media เป็นที่ยอมรับและมีบทบาทในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น ผู้คนสามารถเข้าถึงได้ง่ายและไม่จำกัดอายุ มีการใช้สื่อออนไลน์ในหลากหลายรูปแบบแล้วแต่ผู้ใช้งาน เช่น การบริการ การบริหาร การศึกษา การกีฬา การติดต่อสื่อสาร และการบันเทิง เป็นต้น ปัจจุบันจึงทำให้สื่อออนไลน์มีการแพร่หลายและเปิดกว้างมากยิ่งขึ้น แต่ในบางครั้งการใช้สื่อออนไลน์มากเกินไปก็ทำให้เป็นบ่อเกิดของปัญหาได้ ซึ่งในปัจจุบันนี้ปัญหาจากสื่อออนไลน์ไม่ได้เกิดกับเฉพาะเด็กวัยรุ่นอีกต่อไป เพราะปัญหาจากสื่อออนไลน์ได้ขยายไปถึงวัยเด็กที่มีอายุช่วง ๖-๑๒ ปี และวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุ ๒๑ ปีขึ้นไป อีกด้วย เนื่องจากสื่อออนไลน์มีการแพร่หลาย เปิดกว้าง เข้าถึงได้ง่ายและไม่จำกัดอายุจึงทำให้เกิดปัญหาตามมาถึงแม้บางหน่วยงานจะมีการจำกัดการใช้สื่อออนไลน์หรือบางหน่วยงานก็มีการสอนวิธีการใช้สื่อออนไลน์ให้เป็นประโยชน์แล้ว แต่ก็ยังไม่อาจควบคุมหรือกำกับดูแลให้ทั่วถึงได้ ฉะนั้นปัญหาจากสื่อออนไลน์จึงเกิดมากยิ่งขึ้นในยุคปัจจุบันโดยไม่มีท่าทีว่าจะลดลง แต่กลับมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มขึ้นในอนาคต ปัญหาจากสื่อออนไลน์เกิดขึ้นได้ในหลายรูปแบบเช่น

ปัญหาคุณธรรมจริยธรรมเสื่อม

พื้นฐานของคนไทยในอดีตเป็นคนที่อยู่ในศีลในธรรม ในอดีตคนไทยมีความเป็นอยู่ที่ยึดระเบียบง่าย มีพื้นฐานชีวิตที่ดีงาม เริ่มจากการแต่งกายเรียบร้อย พุดจาสุภาพอ่อนหวาน กิริยามารยาทดี อ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักการวางตัวให้เหมาะสมกับผู้ใหญ่ไม่ก้าวร้าว

ปัจจุบันสังคมได้หันมาสนใจใช้งานสื่อออนไลน์เป็นจำนวนมาก เริ่มตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่จึงทำให้คนในสังคมไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากจากอดีตจนถึงปัจจุบัน จนทำให้เกิดปัญหา ปัญหาที่เกิดจากสื่อออนไลน์มีหลากหลายรูปแบบ เช่น

1. ทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในโรงเรียน โดยการแต่งกายไม่สุภาพเรียบร้อย กิริยามารยาทไม่งาม วาจาไม่สุภาพ ก้าวร้าวต่อคุณครู เด็กนักเรียนหญิงมีการแต่งตัวที่โป้โป้งกระโปรงสั้น แต่งหน้าทาปาก เพื่อที่จะให้ดูดี นักเรียนชายมีการแต่งกายไม่ถูกระเบียบ ไม่ชอบเอาเสื้อเข้าในกางเกง แต่งตัวคล้ายวัยรุ่นบ้างนักเรียนเลวบ้าง ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้มีผลมาจากการดูสื่อออนไลน์ แล้วนำมาทำเป็นแบบอย่างทำให้นักเรียนทุกวันนี้เกิดความเสื่อมล้ำมากเป็นผลมาจากปัญหาการใช้สื่อออนไลน์

2. การล่วงละเมิดทางเพศ ยกตัวอย่าง กรณีเด็กหญิงวัย ๔ ขวบ ถูกรุ่นพี่ผู้ชาย ม.๒ สามคน ได้ร่วมกันล่วงละเมิดทางเพศของเด็กหญิงวัย ๔ ขวบ ภายในโรงเรียน จนทำให้เด็กนั้นตกใจมีอาการเจ็บตามร่างกายและวาดกลัวต่อผู้ชาย (ไทยรัฐออนไลน์, 18 กันยายน 2561) ซึ่งจากกรณีนี้ทำให้เห็นถึงความเสื่อมล้ำทางสังคม ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นมีส่วนมาจากการใช้งานสื่อ

ออนไลน์เพราะมีการเข้าถึงได้ง่าย และสามารถค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการกระทำอาชญากร และ ดูภาพไป วิดีโอที่ไม่เหมาะสม จึงทำให้เกิดพฤติกรรมที่เสื่อม ขาดสติในการคิดพิจารณาจนนำมา ก่อให้เกิดปัญหาในสังคม

3. ปัญหาการเล่นเกมส์ ปัจจุบันเป็นที่นิยมอย่างมากสำหรับเด็กที่มีอายุช่วง ๙-๑๕ ปี ซึ่งถ้าเล่นเกมมากเกินไปจะทำให้เกิดผลเสีย คือ เสียเงิน เสียเวลา เสียการเรียน และเสีย อนาคต เพราะเด็กในวัยนี้ยังไม่สามารถแยกแยะระหว่างการเล่น กับ การเรียนได้ เพราะเด็กใน วัยนี้ต้องการความสนุกเท่านั้น เมื่อเด็กเล่นเกมมากๆ เด็กจะเรียนรู้จากพฤติกรรมของเกมซึ่งทำ ให้เกิดความก้าวร้าว เช่น ล่วงเกินผู้อื่นอย่างไม่เกรงใจ แสดงอารมณ์รุนแรงอย่างไม่เกรงใจใคร โดยแสดงออกทางกิริยา วาจา เช่น ก้าวร้าวกับคุณครูที่โรงเรียน พ่อแม่กลุ้มใจที่เด็กมีพฤติกรรม ก้าวร้าว ชอบรังแกเพื่อน ใช้คำหยาบคายและแสดงอารมณ์รุนแรงต่อผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นผลกระทบมา จากการเล่นเกม

ยกตัวอย่าง กรณีหลานวัย ๑๕ ปี ขอดังยายเพื่อไปเล่นเกมยายไม่ให้แล้วกล่าว ตักเตือนทำให้หลานชายไม่พอใจเลยใช้ไม้หน้า ๓ ตีศีรษะยายจนเสียชีวิตชอนศพใต้เตียง เพราะ โมโหไม่ให้เงินเล่นเกม (เดลินิวส์, 22 ตุลาคม 2561) ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นมานี้ เด็กเพียงอายุ ๑๕ ปี สามารถใช้ไม้ฆ่ายายได้ลง สาเหตุเพียงต้องการที่จะนำเงินไปเล่นเกม เด็กเหล่านี้ได้รับอิทธิพลมา จากการดูสื่อออนไลน์ ทำให้ขาดสติทำร้ายยายจนเสียชีวิต เพราะสื่อออนไลน์สามารถเข้าถึงได้ ง่ายเด็กที่เข้าใช้งานโดยที่ไม่ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการใช้งาน จึงทำให้การใช้งานนั้นนำไปสู่ ความหลุมหลงจนทำให้ขาดสติสามารถทำอะไรก็ได้เพื่อให้ได้เล่นเกม

สื่อออนไลน์เป็นบ่อเกิดของปัญหาสังคม สร้างให้คนในสังคมมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ขาดสติขาดคุณธรรมจริยธรรม ทำให้คนทั่วไปเรียนรู้และรับเอาวัฒนธรรมจากสื่อออนไลน์และ หันมาแต่งกายแบบสมัยใหม่มากขึ้น มีการใส่กระโปรงสั้น แต่งสวยแต่งงามมากขึ้นจากแต่ก่อน จนทำให้คนในสังคมมองข้ามสิ่งสำคัญของการแต่งกายไป จนทุกวันนี้ถือว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรมองข้ามความสำคัญของปัญหาการใช้งานสื่อออนไลน์ สังคมทุกวันนี้ให้ ความสนใจกับสื่อออนไลน์มากกว่าการพัฒนาจิตใจด้วยหลักธรรม หากบุคคลขาดการบริหารสติ ด้วยหลักธรรมแล้ว สังคมก็จะวุ่นวาย มีแต่เรื่องร้ายๆเกิดขึ้น ดังที่ได้ยกตัวอย่างมานี้

ปัญหาอาชญากรรม

ปัจจุบันปัญหาอาชญากรรมมีหลากหลายรูปแบบเช่น การฆ่าคนตาย ปล้นทรัพย์ ข่มขืน ซึ่งปัจจุบันทำไมปัญหาอาชญากรรมถึงเกิดขึ้นมาก เพราะรูปแบบอาชญากรรมสามารถ ค้นหาได้ง่ายผ่านสื่อออนไลน์ ไม่ว่าจะกระทำอาชญากรรมในรูปแบบไหนก็สามารถค้นหาข้อมูล ผ่านสื่อออนไลน์ได้อย่างหลากหลาย มีทั้งวิธีการ รูปแบบและเทคนิคในการก่ออาชญากรรม ดังนั้นสื่อออนไลน์จึงเป็นบ่อเกิดของปัญหาอาชญากรรมเป็นจำนวนมากเช่น

การปล้นทรัพย์ถือว่าเป็นการก่อเหตุได้ง่ายขึ้นอยู่กับโอกาสและวิธีการลงมือโดยศึกษาจากเยื่อแล้วค่อยลงมือทำ โดยการสืบหาข้อมูลต่างๆผ่านการใช้งานสื่อออนไลน์อย่างละเอียดเพื่อเป็นแนวทางและวิธีการปฏิบัติจากนั้นจึงลงมือ

ยกตัวอย่าง กรณีการปล้นฆ่าซึ่งทรัพย์สินร้านขายของชำแห่งหนึ่งในยโสธร ซึ่งคนร้ายได้ทำการวางแผนมาอย่างละเอียด โดยคนหนึ่งติดรถรอ ส่วนอีกคนทำเป็นมาซื้อของกับเจ้าของร้านแล้วทำการดิ่งสร้อยคอทองคำเจ้าของร้านรู้ตัวจึงทำการต่อสู้ แต่โดนคนร้ายใช้อาวุธมีดสั้นแทงเข้าที่คอเป็นเหตุให้ถึงแก่ชีวิต (ห้องข่าว 7 สี, 27 สิงหาคม 2556) จากเหตุการณ์นี้เราจะสังเกตเห็นได้ว่าคนหลายมีวิธีการและแผนการที่ดี ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ส่วนหนึ่งมาจากสื่อออนไลน์ โดยคนร้ายได้ศึกษาวิธีการต่างๆ ผ่านสื่อออนไลน์ โดยใช้งานสื่อออนไลน์ไปในทางที่ผิดจึงทำให้เกิดปัญหา

ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นเหล่านี้ล้วนเกิดจากคนที่ใช้งานสื่อออนไลน์ในทางที่ผิดเพราะฉะนั้นการเข้าใช้งานสื่อออนไลน์จึงมีทั้งคุณและโทษ ถ้าผู้ใช้งานมีสติพิจารณา ก็จะสามารถใช้งานสื่อออนไลน์ให้เกิดประโยชน์ได้ แต่ถ้าผู้ใช้งานขาดสติขาดหลักธรรมแล้วการเข้าใช้งานก็จะมีแต่ปัญหาละผลเสียซึ่งได้กล่าวไว้แล้วในขั้นต้น ดังนั้นการเข้าใช้งานสื่อออนไลน์จึงมีทั้งข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันออกไป ดังนี้

ข้อดีคือ

1.สามารถแลกเปลี่ยนและศึกษาข้อมูลที่ต้องการได้รวดเร็ว – ด้วยความที่ยุคนี้อินเทอร์เน็ตคือสิ่งที่สามารถทำได้เราทำอะไรได้อย่างรวดเร็ว social media เองจึงกลายเป็นตัวกลางที่จะเอาไว้แลกเปลี่ยนข้อมูลหรือศึกษาข้อมูลต่างๆ ได้รวดเร็ว ทันใจ

2.สะดวกรวดเร็วและประหยัดค่าใช้จ่าย – ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาความรู้ การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นสามารถทำได้ง่ายๆ โดยที่ไม่ต้องเสียเงินอะไรมาก

3.สามารถแสดงสิ่งต่างๆ ของตัวเองให้คนอื่นได้เห็นได้ – ความสามารถทุกอย่างสามารถแสดงผ่าน social media ได้ และหากเป็นที่ถูกใจคนอื่นก็จะได้รับความนิยมนจนกลายเป็นคนดังไปอย่างง่ายๆ

4.สร้างรายได้ให้กับผู้ใช้งาน – ตรงจุดนี้เราเห็นได้ชัดเจนมากในปัจจุบัน ทั้งการขายของออนไลน์ การรับงานต่างๆ ผ่าน social media เหล่านี้ล้วนสร้างรายได้ให้กับผู้ที่ใช้งานกันมานักต่อนักแล้ว

5.ทำให้ติดต่อคนที่ห่างไกลหรือไม่ได้ติดต่อกันนานได้ง่าย – นอกจากนี้ยังรวมถึงยังสามารถเห็นความเคลื่อนไหวของคนเหล่านี้ได้แม้ไม่ได้อยู่ด้วยกันก็ตามที

6.เป็นช่องทางการตลาดรูปแบบใหม่ – องค์กรหลายๆ แห่งหันมาให้ความสำคัญกับ social media เป็นอย่างมากในการสร้างเป็นช่องทางการตลาดใหม่ๆ เพื่อขายสินค้าหรือบริการ

ข้อเสียคือ

1. ล้วงลึกข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป – เราจะเห็นว่าการสมัครบัญชีผู้ใช้งานแต่ละครั้ง จำเป็นต้องรู้ข้อมูลส่วนตัวซึ่งมันสามารถหลุดหรือแพร่กระจายไปได้

2. โดนหลอกจากการใช้ social media – เห็นกันอยู่บ่อยๆ อาทิ หลอกลงไปทำมิดี มีร้าย หลอกขายสินค้า สิ่งเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้บน social media เพราะมันไม่ได้เห็นหน้าตา ไม่รู้นิสัยใจคอที่แท้จริงต่อกัน

3. โดนละเมิดลิขสิทธิ์ผลงานต่างๆ ได้ง่าย – การที่คุณแม้แต่ลงรูปหรือผลงานต่างๆ หากไม่ใส่ลายเซ็นหรือจุดเด่นของตัวเองลงไปก็อาจโดนเอาสิ่งเหล่านั้นไปทำอย่างอื่นโดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น เอาไปตัดต่อเป็นสิ่งผิดกฎหมาย เป็นต้น

4. ทำให้หมกมุ่นจนเกินเหตุ – บางคนติด social media มากจนเสียงาน เสียการเรียน ก็มีให้เห็นเยอะแยะไป จึงควรเล่นแต่พอดี

เมื่อได้ทราบถึงปัญหาแล้ว ว่าสื่อออนไลน์มีทั้งข้อดีและข้อเสียแตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ใช้งานที่จะใช้งานในรูปแบบไหน ถ้าผู้ใช้งานมีสติและปัญญาการใช้งานก็จะมีแต่ประโยชน์ แต่ถ้าผู้ใช้งานขาดสติและปัญหาไม่รู้ตัวว่าสิ่งที่ใช้งานอยู่นั้นเป็นไปเพื่ออะไร ดังนั้น จึงนำหลักสัจธรรมที่เป็นแนวทางปฏิบัติของการใช้งานสื่อออนไลน์ เพื่อที่จะให้คนในสังคมได้แสดงออกถึงลักษณะการใช้งานสื่อออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพ และยังคงมีการบริหารสัจธรรมในการใช้งานสื่อออนไลน์รวมถึงการรับข้อมูลข่าวสาร เพื่อให้ทุกคนในสังคมออนไลน์ได้มีแต่เรื่องราวข่าวสาร และ การใช้งานที่ดี ทำให้สังคมเกิดความปกติสุขมากขึ้น ดังนั้นเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติและบริหารสติในการใช้งานสื่อออนไลน์ เพื่อที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ดังกล่าว จึงขอเสนอการบริหารสติ

การบริหารสติคือทางออก

การใช้สติและปัญญา ในการคิดทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ และ พิจารณาสິงนั้นให้ดี โดยไม่ขาดสติ จะทำให้สามารถมองเห็นทางสว่าง ในปัจจุบันนี้ สังคมไทยได้รับเทคโนโลยีโดยการใช้งานผ่าน คอมพิวเตอร์ และ โทรศัพท์ ทำให้มีการสื่อสารออนไลน์มากยิ่งขึ้น หรือที่เรียกว่า Social Media ทำให้สังคมไทยในปัจจุบันนี้ ได้รับข่าวสารต่างๆ จากสื่อออนไลน์มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ดี และไม่ดี ดังนั้น ในสื่อออนไลน์ต่างๆนี้ เราจึงจำเป็นต้องมีการใช้สติและปัญญาในการรับข่าวสาร หรือว่าใช้งานสื่อออนไลน์ เพื่อที่จะลดปัญหาที่ตามมาตามสื่อออนไลน์ ซึ่งสังคมไทยในยุคปัจจุบันเป็นสังคม “Thailand ๔.๐” ขับเคลื่อนประเทศไทยด้วยนวัตกรรม โดยใช้เทคโนโลยีสื่อออนไลน์ต่างๆ เข้ามาช่วยพัฒนาประเทศให้มากขึ้น ฉะนั้นสังคมไทยปัจจุบันจึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมเข้ามาช่วยในเรื่องการพิจารณาการใช้งานสื่อออนไลน์อย่างมีสติ เพื่อให้เกิดปัญหาในการรับรู้สื่อออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นข่าวสาร ทั้งเรื่องจริงและไม่จริง และใช้สติในการเล่นแอปพลิเคชัน เช่น Facebook twitter line ฯลฯ

ดังนั้น จึงนำหลักวิธีการบริหารสติที่เข้ามาช่วยแก้ปัญหาในประเด็นต่างๆ ที่กล่าวไว้ในข้างต้นด้วยวิธีการดังนี้

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากสื่อออนไลน์ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านคุณธรรมจริยธรรมเสื่อม เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เด็กติดเกม และปัญหาอาชญากรรม ซึ่งปัญหาหลายอย่างที่เกิดขึ้นนี้สื่อออนไลน์มีส่วนสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาอันดับแรกเพราะผู้ใช้งานขาดสติ

ดังนั้นเด็กและผู้ใหญ่ที่เข้าใช้งานสื่อออนไลน์ต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการใช้สติในการพิจารณาถึงเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการดูสื่อวิดีโอ การเล่นเกม การลงรูปภาพ การเรียนแบบพฤติกรรม ที่มีหลากหลายรูปแบบในขณะที่ได้ดูสื่ออื่นนั้นต้องไม่ยึดติดหรือหลงไปกับสื่อ ต้องรู้เท่าทันเหตุการณ์ โดยรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่าสิ่งนั้นดี สิ่งนั้นไม่ดี ควรเอาเป็นแบบอย่างหรือไม่ควร ในการคิดพิจารณาต้องมีสติควบคุมอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้รู้และเข้าใจไปกับสื่อวิดีโอ เพื่อป้องกันการเอาเป็นแบบอย่างตามสื่อวิดีโอ และนอกจากการดูสื่อวิดีโอแล้ว การเล่นเกมก็เป็นสิ่งสำคัญ คือเล่นอย่างมีสติโดยรู้จักเวลาและหน้าที่ถึงเวลาเรียนก็ต้องไปเรียนไม่ยึดติดกับเกมมากสามารถควบคุมอารมณ์จากการเล่นเกมได้ ไม่ลอกเรียนแบบพฤติกรรมที่เกิดจากเกม เช่นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรงและคำหยาบ ต้องมีสติโดยไม่ให้เกมควบคุมได้ และต้องมีการให้ความรู้แก่เด็กเรื่องการใช้งานสื่อออนไลน์ที่เหมาะสมและช่วยส่งเสริมเรื่องคุณธรรมจริยธรรมให้กับเด็กๆ สิ่งที่สำคัญต้องมีสติถ้ามีสติแล้วจะพบว่าปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นจากสื่อออนไลน์ โดยการอ่านข่าวสาร การดูวิดีโอ นั้นมันแค่ทำให้จิตใจเกิดความนึกคิดสับสนจากข่าวสารต่างๆ ที่ได้รับ ถ้าได้ใช้สติพิจารณาจะพบว่าปัญหานั้นไม่มีอะไรเลย เพียงเพราะใจของผู้ใช้เองที่วิ่งตามปัญหาและนำปัญหาเหล่านั้นเข้ามาทำจิตใจให้วุ่นวายเอง

นอกจากนี้ยังมีอีกช่องทางที่จะพัฒนาสติโดยการให้เด็กได้เข้าร่วมโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรมเพื่อเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กๆ แล้วยังช่วยลดปัญหาในด้านต่างๆ ได้อีกด้วยเพราะเด็กได้รับความรู้และฝึกสติเด็กก็จะเป็นผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจในการใช้สติควบคุมตัวเองเพื่อการใช้งานสื่อออนไลน์ที่ดี

เพราะสติจึงช่วยให้คนในสังคมเกิดความสงบสุขเป็นเหตุให้ไม่ทำร้ายร่างกายกัน พุดคำหยาบใส่กัน เพราะสตินี้คิดจึงทำให้คนในสังคมช่วยเหลือกันพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ตลอดระยะเวลา ๑๐ ปีที่ผ่านมาสื่อออนไลน์ยังไม่เป็นที่รู้จักมาก คนในสังคมเมื่อหลายปีที่ผ่านมาเป็นความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายอยู่ในศีลอยู่ในธรรมสังคมจึงเกิดความสงบสุข ดังนั้นสติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คนมีความคิดความรู้ตัวอยู่ตลอดไม่หลงไปกับสิ่งต่างๆ จากสื่อออนไลน์ บริหารสติให้อยู่กับตัวตลอดเวลาในการใช้งานสื่อออนไลน์เพื่อป้องกันและลดปัญหาที่เกิดจากสื่อออนไลน์ สังคมก็จะเป็นปกติสุข

บทสรุป

จากที่ได้นำเสนอสื่อออนไลน์เป็นบ่อเกิดของปัญหาสังคม ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าสื่อออนไลน์นั้นได้เข้ามามีส่วนร่วมกับชีวิตประจำวันของคนในสังคมเป็นอย่างมาก นับว่าขาดกันไม่ได้เลยทีเดียว จากการใช้งานสื่อออนไลน์ เราจะทราบกันดีว่าสื่อออนไลน์นั้นมีทั้งด้านที่ดี และที่ไม่ดี ดังนั้น ในการใช้งานสื่อออนไลน์ให้เกิดประโยชน์และไม่มีโทษนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้และปัญญา พร้อมทั้งการให้ความรู้ โดย หน่วยงานต่างๆ ของภาครัฐ จำเป็นต้องมีการนำเสนอการใช้งานสื่อออนไลน์ อย่างถูกวิธี และ ผู้ผลิต สื่อออนไลน์ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้คู่คุณธรรม ในการที่จะผลิตสื่อออนไลน์ต่างๆ เพื่อให้ผู้ใช้งานไม่หลงผิด เพื่อที่จะลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากสื่อออนไลน์ ในที่นี้ มีวิธีการแก้ไขปัญหาคือ

1. จัดให้มีการอบรมความรู้เรื่องการใช้งานสื่อออนไลน์ หรือ Social Media เพื่อให้ผู้ใช้งานได้รู้ถึงการใช้อย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหา
2. ครอบครัวผู้ปกครอง ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้งานสื่อออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ผ่านโทรศัพท์มือถือ หรือ คอมพิวเตอร์ ต้องรู้จักแบ่งเวลาในการใช้งานให้ถูกต้อง
3. ผู้ปกครองไม่ควรปล่อยให้เด็กเล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไป และต้องคอยกำกับดูแลอยู่ตลอดเวลาในการเล่น เพื่อแนะนำและให้คำปรึกษาที่ดี
4. ผู้ปกครองต้องใช้เวลาว่างจากการเล่นโทรศัพท์ ไปเล่นกับเด็กๆ และให้ความสำคัญกับเด็กมากกว่าการเล่นโทรศัพท์ และเพื่อรักษาสุขภาพ ว่างจากการเล่นโทรศัพท์หันมาเป็นการออกกำลังกายเป็นการรักษาสุขภาพด้วย
5. ผู้ใหญ่และเด็ก จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อใช้ในการยึดถือและปฏิบัติ เพื่อไม่ให้ข่าวสารจากสื่อออนไลน์เข้ามาทำจิตใจของเราวุ่นวาย
6. การใช้งานสื่อออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นการอ่านข่าวสาร การค้นหาข้อมูล การใช้งานต่างๆ เหล่านี้ จะมีทั้งเรื่องที่เป็นจริงและไม่จริงดังนั้น ควรมีการพิจารณาด้วยสติ เพราะการใช้สติกำหนดรู้ทำให้มีความนึกคิดรู้ตลอดเวลาว่าเรื่องไหนควรเชื่อเรื่องไหนไม่ควรเชื่อ

เอกสารอ้างอิง : References

Web Admin, “สาเหตุที่ไม่ควรให้ลูกติดสื่อออนไลน์”, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : <http://www1.si.mahidol.ac.th/Healtygamer/information/article/14942> (เข้าถึง 22 กันยายน 2561)

โครงการรณรงค์ยุติความรุนแรงต่อเด็ก มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. “คู่มือป้องกันความรุนแรงต่อเด็ก : ระหว่างความรักและความรุนแรง” กรุงเทพฯ : บริษัท มิตรภาพการพิมพ์และสตีวดีโอ จำกัด, 2558.

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา. “ฝึกสติให้จิตตั้งมั่น ฝึกสติให้เกิดปัญญา” กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, 2555.

- Admin, “ข้อดีและข้อเสียของ social media มีอะไรบ้าง”, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : <http://www.unmeeonline.org> (เข้าถึง 22 กันยายน 2561)
- เกสัชกรสุรพล ไกรสรารุฒิ. “สติปัญญา 4 ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์” กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554.
- Mika Rain , “บทความ สังคมออนไลน์ ” , [ออนไลน์] , แหล่งข้อมูล : <http://watersweety.blogspot.com/2013/07/blog-post.html> (เข้าถึง 23 กันยายน 2561)
- พระมหาวิ มหาปถุญ, ผศ.ดร. , “พระพุทธศาสนากับการใช้ชีวิตในสังคมออนไลน์”, [ออนไลน์] , แหล่งข้อมูล : http://ir.mcu.ac.th/content/2560/14.Thesis_60.pdf (เข้าถึง 11 ตุลาคม 2561)
- ไทยรัฐออนไลน์, “สลด! อนุบาล1 โดน3รุ่นพี่ ม.2 พยายามข่มขืนในห้องน้ำ บอกแม่ถูกเอาผิดทีม”, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : <https://www.thairath.co.th/content/1378714> (เข้าถึง 20 ตุลาคม 2561)
- ข่าวเดลินิวส์, “หลานสุดโหดใช้ไม้หน้า3ทาบหัวยายดับ ชิงเงินเล่นเกม”, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : <https://www.dailynews.co.th/crime/631195> (เข้าถึง 20 ตุลาคม 2561)
- ห้องข่าว 7 สี, “โจรปล้นฆ่าชิงทรัพย์เจ้าของร้านขายของชำ จ.ยโสธร”, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : <https://www.bugaboo.tv/watch/77932?refid=result> (เข้าถึง 20 ตุลาคม 2561)
- สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา. “ฝึกสติ-รู้สีกตัว ธรรมไม่ยาก” กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, 2553.