

# ใช้เทคโนโลยีอย่างไรไม่ให้เทคโนโลยีใช้เรา

ผศ. ทิพย์วรรณ พุเพ็อง

สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะวิทยาการคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ในยุคที่เทคโนโลยีก้าวหน้าอย่างก้าวกระโดด อุปกรณ์ดิจิทัลและแพลตฟอร์มออนไลน์ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของเราอย่างแยกไม่ออก จากสมาร์ทโฟนที่ติดตัวตลอดเวลา โซเชียลมีเดียที่อัปเดตทุกนาที ไปจนถึง AI ที่ช่วยอำนวยความสะดวกสบายมากมาย เทคโนโลยีเหล่านี้มอบประโยชน์มหาศาล แต่ในขณะเดียวกัน หากเราใช้งานอย่างขาดสติ มันก็อาจกลายเป็นดาบสองคมที่ย้อนกลับมา "ใช้" เราเสียเอง บทความนี้จะชวนคุณมาสำรวจแนวทางการใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด เพื่อให้เราเป็นผู้ควบคุมเทคโนโลยี ไม่ใช่ทาสของมัน

## ผลกระทบเมื่อเทคโนโลยี "ใช้" เรา

เมื่อเราปล่อยให้เทคโนโลยีเข้ามามีชีวิตมากเกินไป อาจเกิดผลกระทบหลายประการที่ส่งผลเสียต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเรา

- การเสพติดและการเสียเวลา** การเฝ้าดูโซเชียลมีเดียอย่างไม่รู้จบ การเล่นเกมออนไลน์ หรือการดูซีรีส์ข้ามคืน ล้วนทำให้เราใช้เวลาไปกับหน้าจอมากเกินไป จนละเลยสิ่งสำคัญอื่น ๆ ในชีวิต เช่น การเรียน การทำงาน หรือความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
- ปัญหาด้านสุขภาพ** การจ้องหน้าจอเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดอาการตาล้า ปวดศีรษะ และปัญหาการนอนหลับ นอกจากนี้ การนั่งนิ่ง ๆ กับอุปกรณ์ดิจิทัลเป็นประจำยังส่งผลต่อสุขภาพร่างกายโดยรวม
- ปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ** การเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่นบนโซเชียลมีเดียอาจนำไปสู่ความรู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้ง่ายขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น ข่าวปลอม (Fake News) และข้อมูลที่บิดเบือนก็สามารถสร้างความเข้าใจผิดและความขัดแย้งทางสังคม
- ข้อมูลส่วนตัวรั่วไหล** การให้สิทธิ์เข้าถึงข้อมูลแก่แอปพลิเคชันต่าง ๆ อย่างไม่ระมัดระวัง ทำให้ข้อมูลส่วนตัวของเรามีความเสี่ยงที่จะถูกนำไปใช้ในทางที่ผิด หรือถูกโจรกรรมได้

## แนวทางการใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด

เพื่อให้เราเป็นผู้ควบคุมเทคโนโลยีอย่างแท้จริง และได้รับประโยชน์จากมันอย่างเต็มที่ ลองพิจารณาแนวทางเหล่านี้

- กำหนดเวลาและขีดจำกัด** ตั้งเวลาในการใช้งานหน้าจอในแต่ละวัน และพยายามทำตามอย่างเคร่งครัด ใช้ฟังก์ชัน Screen Time ในสมาร์ทโฟนเพื่อตรวจสอบและจำกัดการใช้งานแอปพลิเคชันต่าง ๆ
- ตั้งใจใช้งาน (Mindful Usage)** ก่อนจะหยิบมือถือขึ้นมา ให้ถามตัวเองว่า "ฉันจะใช้มันไปทำอะไร?" หลีกเลี่ยงการใช้งานแบบไร้จุดหมาย และเน้นการใช้งานเพื่อวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน เช่น การค้นหาข้อมูล การติดต่อสื่อสารที่จำเป็น หรือการเรียนรู้
- ปิดการแจ้งเตือนที่ไม่จำเป็น** การแจ้งเตือนที่ตั้งขึ้นบ่อย ๆ เป็นตัวขัดจังหวะสมาธิและทำให้เราต้องหันไปสนใจหน้าจออยู่เสมอ การปิดการแจ้งเตือนจะช่วยให้คุณมีสมาธิกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้ดีขึ้น
- ให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ในโลกจริง** พยายามแบ่งเวลาจากหน้าจอเพื่อไปทำกิจกรรมนอกบ้าน ออกกำลังกาย หรือใช้เวลากับครอบครัวและเพื่อนฝูง การเชื่อมโยงกับผู้คนในโลกจริงจะช่วยให้คุณมีความสุขและความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น
- ใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้และสร้างสรรค์** แทนที่จะใช้เทคโนโลยีเพื่อความบันเทิงเพียงอย่างเดียว ลองใช้มันเพื่อพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ค้นคว้าหาความรู้ หรือสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ เช่น การตัดต่อวิดีโอ การเขียนโค้ด หรือการเรียนรู้ภาษา
- ระมัดระวังเรื่องข้อมูลส่วนตัว** อ่านนโยบายความเป็นส่วนตัวก่อนให้ข้อมูลแก่แอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ใด ๆ และใช้รหัสผ่านที่รัดกุม รวมถึงการเปิดใช้งานการยืนยันตัวตนแบบสองขั้นตอน (Two-Factor Authentication) เพื่อเพิ่มความปลอดภัย
- พักสายตาและร่างกาย** เมื่อต้องใช้เทคโนโลยีเป็นเวลานาน ควรหยุดพักสายตาและเปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะ เพื่อป้องกันอาการตาล้าและปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการนั่งนาน ๆ

## บทสรุป

ในโลกที่เทคโนโลยีพัฒนาไปไม่หยุดยั้ง การเรียนรู้ที่จะ "ใช้" เทคโนโลยีอย่างมีสติและชาญฉลาดเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง หากเราขาดการควบคุม มันอาจกลายเป็นนายของเราโดยไม่รู้ตัว ก่อให้เกิดปัญหาทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการสูญเสียเวลาอันมีค่า ดังนั้น การกำหนดขอบเขตการใช้งาน การมีสติทุกครั้งที่ยิบอุปกรณ์ขึ้นมา และการให้ความสำคัญกับชีวิตในโลกจริง จะช่วยให้เราได้รับประโยชน์จากเทคโนโลยีอย่างเต็มที่

การสร้างสมดุลระหว่างโลกดิจิทัลและโลกแห่งความเป็นจริงจะช่วยให้เราไม่ถูกเทคโนโลยีครอบงำ แต่กลับใช้มันเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเอง สร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ และใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพมากขึ้น จงจำไว้ว่า เทคโนโลยีเป็นเพียงเครื่องมือ การตัดสินใจว่าจะใช้มันอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุดนั้น ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง