

# สมาร์ตโฟนเปลี่ยนชีวิต

ชื่อหนังสือ สมาร์ตโฟนเปลี่ยนชีวิต (12 Ways Your Phone Is Changing You)

ผู้เขียน โทนี เรนเก ผู้แปล บจก.ไอบีเอส พับลิชซิง พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนพฤษภาคม 2024

สรุปและรีวิวโดย: ดร. สุมาลี ภัทรประภากร



หนังสือสมาร์ตโฟนเปลี่ยนชีวิต ต้นฉบับจัดพิมพ์ในสหรัฐอเมริกาชื่อว่า “12 ways your phone is changing you” โดยได้รับอนุญาตจาก คروسเวย์ วิตัน อิลลินอยส์ แปลเป็นภาษาไทยจัดพิมพ์และเผยแพร่ในประเทศไทยโดย บจก.ไอบีเอส พับลิชซิง ([www.ibs2003.com](http://www.ibs2003.com)) หนังสือเล่มนี้ทำให้ผู้อ่านตระหนักถึงเรื่องการใช้โทรศัพท์มือถือที่กำลังมีอิทธิพลในชีวิตประจำวันของผู้คนทั่วโลกอย่างมากทีเดียว ผู้เขียนให้แนวคิดสิบสองแนวทาง ที่ทำให้ผู้อ่านมีมุมมองใหม่และปรับทัศนคติในการใช้โทรศัพท์อย่างเหมาะสม ได้เข้าใจสิ่งที่เป็สาเหตุของปัญหา และผู้เขียนจะนำสถานการณ์นั้นกลับไปเชื่อมโยงกับพระคัมภีร์เพื่อหาทางออก ซึ่งทำให้ปัญหาได้รับการแก้ไข โทนี เรนเก เป็นผู้รับใช้พระเจ้าในฐานะนักเขียนอาวุโสของ [DesiringGod.org](http://DesiringGod.org) เป็นผู้จัดรายการพอดคาสต์ (Podcasts) “ถามศิษยาภิบาลจอห์น” และเป็นผู้เขียน “Lit!” คู่มืออ่านพระคัมภีร์

เมื่อดิฉันได้เห็นชื่อหนังสือสมาร์ตโฟนเปลี่ยนชีวิต ก็สนใจทันที เพราะดูเป็นหนังสือที่ทันสมัยสำหรับคนในยุคนี้ที่อาศัยเทคโนโลยีดิจิทัลผ่านทาง สำหรับดิฉันซึ่งก็อยู่ในสถานการณ์เดียวกับหลายๆ คน ที่ใช้บริการของสมาร์ตโฟนเกือบตลอดเวลา และคาดหวังว่าหนังสือเล่มนี้น่าจะมีอะไรดีๆ ที่แนะนำทางออกให้กับตัวเองที่เสพติดสื่อออนไลน์จนแถม จนไม่สามารถถอนตัวออกจากเงาของเทคโนโลยีดิจิทัลได้ ชื่อ โทนี เรนเก สำหรับดิฉันไม่คุ้นหูเลย แต่เมื่อเปิดอ่านหน้าคำนิยมที่เขียนโดย จอห์น ไฟเฟอร์ นักศาสนศาสตร์ ที่ดิฉันเคยอ่านหนังสือของเขาสามเล่ม ชอบวิธีการอธิบายพระคัมภีร์ การตีความพระคัมภีร์ ศาสนศาสตร์ที่ชัดเจน เขาแนะนำว่าหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนตั้งใจศึกษาค้นคว้าอย่างมาก เป็นหนังสือที่ดีและท้าทายผู้อ่านอย่างกล้าหาญ อ่านแล้วหลายคนเปลี่ยนมุมมองและพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนอย่างมีเหตุผล ดิฉันจึงมั่นใจที่จะอ่าน และไม่ผิดหวังที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ค่ะ

หนังสือสมาร์ตโฟนเปลี่ยนชีวิตเล่มนี้ อัดแน่นด้วยเนื้อหาสาระที่ผู้เขียนตั้งใจศึกษาค้นคว้า สอบถามจากผู้รู้หลายๆ คน การชี้ประเด็นเชื่อมโยงกับพระคัมภีร์ได้ชัดเจนลงตัว ดิฉันขอแนะนำว่า ผู้อ่านจะเข้าใจและตามทันความคิดของผู้เขียนได้นั้น ผู้อ่านจะต้องเข้าใจเรื่องของเทคโนโลยีดิจิทัล และมีทักษะการใช้มือถือสมาร์ตโฟน เฟสบุ๊ก ทวิตเตอร์ บล็อก อินสตาแกรมและอื่นๆ ขอขอบคุณ โทนี เรนเก ผู้เขียนหนังสือที่มองเห็นทั้งประโยชน์และปัญหาอย่างชัดเจน ทันเหตุการณ์ โดยเฉพาะปัญหาของคริสเตียนที่กำลังหลงทางในโลก “เสมือนจริง” เสพติดเทคโนโลยีดิจิทัลแบบตกขอบ แล้วเราจะทำอย่างไร ผู้เขียนตั้งคำถาม และตอบคำถามจากหนังสือเล่มนี้ พร้อมด้วยคำแนะนำที่ดีมากๆ

เนื้อหาของหนังสือสมาร์ตโฟนเปลี่ยนชีวิตประกอบด้วย: เรื่องของศาสนศาสตร์เป็นพื้นฐานของเทคโนโลยีดิจิทัล ที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของพวกเรา ดิฉันขอสรุปประเด็นสำคัญเท่านั้น เพื่อกระชับพื้นที่และจงใจผู้อ่านดังนี้

## แนวทางที่สมาร์ทโฟนกำลังเปลี่ยนแปลงเรา

1. มือถือทำให้เราเสพติดสิ่งรบกวนอย่างหนักหนาสาหัส (บทที่ 1) และเปลี่ยนมุมมองของเราให้หลุดออกจากพิกัดในห้วงกาลเวลา (12)
2. มือถือทำให้เราหลีกเลี่ยงข้อจำกัดในการอยู่ร่วมกัน (2) ส่งผลให้เรามุทะลุต่อกันและกัน (11)
3. มือถือทำให้เราแสวงหาการยอมรับแบบทันที เดี่ยวนี้ (3) สัญญาว่าเราจะไม่ตกกระแสม (10)
4. มือถือบ่อนทำลายทักษะการอ่าน (4) เนื่องจากเราขาดวินัยจึงเป็นเรื่องยากที่จะค้นหาความหมายสูงสุด (9)
5. มือถือนำเสนอสื่อต่างๆ บนหน้าจอ (5) ล่อลวงเราให้หมกมุ่นอยู่กับความชั่วร้ายที่มองเห็นได้ด้วยตา (8)
6. มือถือไล่ล่าและบิดเบือนตัวตนของเรา (6) ชักนำเราไปสู่ความโดดเดี่ยว และความเหงาที่ทำลายสุขภาพฝ่ายจิตวิญญาณ (7)

### วินัยชีวิตที่จำเป็นต่อการรักษาสุขภาพฝ่ายจิตวิญญาณ

7. เราต้องลดสิ่งรบกวนที่ไม่จำเป็นในชีวิตให้เหลือน้อยที่สุด เพื่อจะฟังเสียงของพระเจ้า (บทที่ 1) และค้นหาพิกัดของเราในประวัติศาสตร์ที่พระเจ้าเปิดเผย (12)
8. เราต้องยอมรับการอยู่ร่วมกันจริงๆ (2) และปฏิบัติต่อกันด้วยพระคุณแลความสุภาพอ่อนโยน (11)
9. เราต้องพุ่งเป้าไปที่การยอมรับสูงสุดจากพระเจ้า (3) และค้นพบว่าในพระคริสต์นั้น เราไม่ต้องกลัวความเสียใจใดๆ เลย (10)
10. เราให้คุณค่ากับการอ่านออกเขียนได้ (4) และจัดลำดับความสำคัญของพระวจนะของพระเจ้ามาเป็นอันดับต้นๆ (9)
11. เราฟังเสียงของพระเจ้าผู้ทรงสร้าง (5) และพบน้ำพุแห่งความยินดีในพระคริสต์ที่เราไม่อาจมองเห็นได้ (8)
12. เรายกย่องพระคริสต์เพื่อจะรับการหล่อหลอมตามพระฉายาของพระองค์ (6) และพยายามตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสมต่อเพื่อนบ้าน (7)

### การใช้ชีวิตกับสมาร์ทโฟนให้สมาร์ท

ทั้งสิบสองแนวทางที่โธมัสได้อธิบายถึงการใช้สมาร์ทโฟนที่กำลังเปลี่ยนแปลงเราจนถึงการบ่อนทำลายชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณของเรา หนังสือนี้มีบทสรุปท้ายเล่ม เป็นบทความดีๆ ที่ผู้อ่านจะได้ใคร่ครวญไปพร้อมกัน

หนังสือเล่มนี้ถูกออกแบบเป็นรูปตัวเอ็กซ์ (X) เพื่อให้ทุกอย่างรวมตัวกันอยู่ที่บทที่หกและบทที่เจ็ด ซึ่งมุ่งเน้นไปที่พระบัญญัติสองข้อ คือ รักพระเจ้า (6) และรักเพื่อนบ้าน (7) พระคัมภีร์ทำให้เราจดจ่อกับชีวิตของเราในยุคดิจิทัลได้ เมื่อเรายอมให้พระเยซูสรุปจุดมุ่งหมายในชีวิตเราเป็นสองข้อ คือยกย่องพระเจ้าสุดจิตใจและส่งต่อความชื่นชมยินดีของชีวิตที่มีพระเจ้าเป็นศูนย์กลางให้ผู้อื่นด้วยความรัก (มัทธิว 22:34-40)

### “ความว่างเปล่า” กลยุทธ์ของซาตาน

โทนี่ แบ่งปันถึงการเปิดเฟสบุ๊คผ่านมือถือเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศจากการทำงาน เขาเลื่อนผ่านวิดีโอที่มีเสียงแมว์ร้องเหมือนเด็ก เลื่อนผ่านงานวิจัยชิ้นใหม่เรื่องการควบคุมอาวุธปืน เลื่อนผ่านนวัตกรรมแบบพิมพ์แบบใหม่สำหรับแท็บเล็ต เลื่อนไปเจอข่าวซูบซิบดารา เลื่อนไปเจอข่าวล่าเรื่องกลุ่มอันตรายลิดอวูธในรัฐออริกอน และอื่นๆ เขาบอกว่าเขาไม่ได้รับความรู้อะไร มีแต่เหนื่อยล้ามากขึ้นไปอีก เพราะไม่ได้นอนพัก หรือออกไปเดินเล่นอย่างที่เราควรจะทำ ผมพลาดเรื่องที่ต้องทำในวันนี้ ผมเห็นสนามรบในใจระหว่างผมกับอิทธิพลของสมาร์ตโฟน

กลยุทธ์ “ความว่างเปล่า” ของชาตานิโอดิต มันยังแข็งแรง มากพอที่จะขโมยช่วงเวลาที่ดีที่สุดของคุณไป มันไม่ใช่ความบาปที่หอมหวาน แต่เป็นความคิดด้านมืดที่ผุดขึ้นมาเพียงชั่ววูบต่อเรื่องที่เราก็มารู้ว่าอะไรทำไม เป็นการตอบสนองความรู้สึกสงสัยใคร่รู้ที่เราแทบไม่รู้ตัว..ความเพ้อฝันที่วอกวน ซบซุ่ม ซึ่งไม่มีแม่แต่ค้นหาหรือความทะเยอทะยานที่ทำให้เพลิดเพลินด้วยซ้ำ แต่ถ้างลองได้ช่องแฉสักครั้งหนึ่งแล้ว เราจะอ่อนแอและถูกมอมเมาเกินกว่าจะคืนหลุดออกมาได้”<sup>1</sup> ซี. เอส. ลูอิส เตือนเรื่อง “ความคิดด้านมืดที่ผุดขึ้นมาเพียงชั่ววูบ” เป็นสัญญาณเตือนภัยในยุคดิจิทัล เราอยู่ตลอดเวลาแต่ก็ยังวอกแวกได้เสมอ และถูกฉุดกระชากออกจากสิ่งที่สำคัญในชีวิตเราได้ (รักพระเจ้าและรักเพื่อนบ้าน)

สังคมออนไลน์ “ทำให้คนส่วนใหญ่ในสังคมมนุษย์ไม่มีตัวตน”

(โรเบิร์ต, 2016)

## รูปเคารพหรือเปล่า

เทคโนโลยีทำให้ชีวิตง่ายขึ้น แต่ถ้าเราไม่รู้จักใช้เทคโนโลยีจะกลับมาทำลายเรา ผู้เขียนยกตัวอย่างเหมือนการเล่นกระดานหก เมื่อข้างหนึ่งขึ้นอีกข้างหนึ่งลง ข้างหนึ่งได้รับประโยชน์ อีกข้างหนึ่งได้นิสัยความเคยชินที่ไร้ค่า เขาเตือนตัวเองว่า “มือถือไม่ใช่ของเล่น” สมาร์ตโฟนเป็นทั้งมายากลและอาวุธ<sup>2</sup> อลัน เจคอบ นักวิจารณ์วรรณกรรม บอกว่า มันเป็นเพราะเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่มีอำนาจมนตร์สะกด เหมือนภาพยนตร์เรื่องแฮรี่ พอตเตอร์ “มันมักสนุก สร้างความแปลกใจ แต่แฝงไว้ด้วยอันตรายเสมอ ผู้เชี่ยวชาญทางเทคโนโลยีคือผู้คุมอำนาจที่ยิ่งใหญ่ เหมือนอัสบัส ดัมเบิลดอร์ และโวลเดอมอร์มากทีเดียว”<sup>3</sup>

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีมีวิธีลดความสำคัญของพระเจ้าในชีวิตของเราลงไปเรื่อยๆ นับว่าเป็นนิยามของคำว่า วิถีทางโลกอย่างแท้จริง<sup>4</sup> แล้วเทคโนโลยีจะกลายเป็นพระเจ้าของเรา เป็นไม้กายสิทธิ์ที่มีฤทธิ์อำนาจ และมันจะหล่อหลอมเราให้เป็นช่างเทคนิคผู้เป็นเจ้านายเหนือโลก ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีอำนาจควบคุมอุปกรณ์นี้ แต่จริงแล้ว เราเป็นเพียงหุ่นเชิดที่ถูกอุตสาหกรรมที่แสวงหาผลกำไรควบคุม

<sup>1</sup> C. S. Lewis, *The Screwtape Letter* (New York: HarperOne, 2001), 60.

<sup>2</sup> C. S. Lewis, *Abolition of man or Reflection on Education with Special Reference to the teaching of English in the Upper Forms of schools* (New York: HarperOne, 2001), 76-77

<sup>3</sup> Alan Jacobs, *A Visit to Vanity Fair: Moral Essays on the Present Age* (Grand Rapids, MI: Brazos, 2001), 147-148.

<sup>4</sup> ดู Craig M. Gay, *The Way of the (Modern) World: Or Why It's Tempting to Live as Doesn't Exist* (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1998).

## เทคนิคขั้นตอนสู่ความบริสุทธิ์อย่างนั้นหรือ

ศิษยาภิบาลทิม เคลเลอร์ กล่าวว่า “ร้อยปีที่แล้ว ไม่มีคริสเตียนคนไหนจะเขียนหนังสืออย่าง *สามขั้นตอนง่ายๆ ที่จะเปี่ยมด้วยพระวิญญาณบริสุทธิ์* คุณเห็นไหมว่าเราได้รับผลกระทบจากสังคมเทคโนโลยีอย่างมาก จนเราต้องการจะแปลงทุกอย่างให้เป็นสินค้า จัดทุกอย่างให้เป็นขั้นตอน เพื่อเราจะควบคุมได้”<sup>5</sup>

เคลเลอร์ชี้ให้เห็นสัญญาณเตือนภัยที่ร้ายแรงสำหรับคริสเตียน ความรักในเทคโนโลยี กลวิธีและอำนาจปลอมๆ ทำให้เราหลงทาง เราสูญเสียการนมัสการและการอธิษฐาน เพราะพระเจ้ากลายเป็นรองเทคโนโลยี แต่พระเจ้าทรงเป็นจอมกษัตริย์ผู้สูงสุดซึ่งจะไม่ยอมพ่ายแพ้ต่ออำนาจของอุปกรณ์เหล่านั้น แม้ว่าแอปจะช่วยให้เราจดจำแผนการอ่านพระคัมภีร์ได้ แอปช่วยให้เราจัดตารางการอธิษฐานได้ แต่ไม่มีแอปไหนที่มีชีวิต มีลมหายใจ และมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับพระเจ้าแทนเราได้ จะมีประโยชน์อะไรถ้าคนคนหนึ่งจะได้เครื่องมืออุปกรณ์ดิจิทัลรุ่นใหม่ๆ ทั้งหมดและรู้เทคนิคควบคุมหน้าจอทุกอย่าง แต่ต้องสูญเสียจิตวิญญาณของตน

## เรากล้าพอไหมที่จะตั้งคำถาม

อุปกรณ์มือถือไม่สามารถตอบได้ว่าเรามีชีวิตอยู่ไปทำไม ไม่สามารถบอกจุดหมายและเป้าหมายในชีวิตของเรา ไม่สามารถบอกว่าการกำลังหลงทาง ไม่สามารถจัดลำดับความสำคัญในชีวิตให้เรา และไม่สามารถบอกว่าการตัดสินใจของเรามันถูกหรือผิดตามจริยธรรม

ถ้าจะประเมินตัวเองอย่างกล้าหาญ เราจำเป็นต้องตั้งคำถามสามข้อดังนี้

- ถามว่า พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนทำให้เราเข้าใกล้พระเจ้าหรือออกห่างจากพระเจ้า
- ถามว่า พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนช่วยพัฒนาเราและผู้อื่นหรือไม่ได้ช่วยสร้างคุณลักษณะอะไร
- ถามว่า พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนทำให้เรามีเสรีภาพในพระคริสต์หรือตกเป็นทาสเทคโนโลยี

## เปิดใจรับฟัง

ถ้าเช่นนั้น เราควรเปลี่ยนสมาร์ตโฟนเป็นมือถือธรรมดาที่ใช้โทรเข้าโทรออกจะดีกว่าไหม ผู้เขียนขอหนุนใจให้คุณถามพระเจ้าขอให้พระองค์ทรงนำคุณในเรื่องนี้ แต่ผมมีข้อคิดและมุมมองนำเสนอ ผู้ใช้สมาร์ตโฟนบางคนพิสูจน์ได้ว่าเขาสามารถใช้สมาร์ตโฟนได้อย่างสมดุลและไม่ตกอยู่ในอิทธิพลด้านลบและกับดักของมัน บางคนก็สามารถผสมผสานจุดแข็งที่เป็นพรของสื่อดิจิทัลเข้ากับชีวิตได้และกลายเป็นลูกผสมที่แข็งแรง แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนจะสร้างสมดุลนี้ได้

ความท้าทายที่เราจะพิจารณา คือคนกลัวเทคโนโลยีผู้เยอหยิ่งจะอธิษฐานว่า “ข้าแต่พระเจ้า ข้าพระองค์ขอบคุณพระองค์ที่ข้าพระองค์ไม่เหมือนคนเหล่านั้นที่เสพติดอุปกรณ์เทคโนโลยี ที่วอกแวกเพราะมือถือ ที่อยาก رؤ้อยากเห็นเรื่องยิบๆ ย่อยๆ ไร้สาระของโลกจอมปลอม” สำหรับคนที่รักเทคโนโลยีผู้เยอหยิ่งจะอธิษฐานว่า “ข้าแต่พระเจ้า ข้าพระองค์ขอบคุณพระองค์ที่ข้าพระองค์ไม่เหมือนคนเหล่านั้น ที่เกลียด

<sup>5</sup> ทิมมี่ เคลเลอร์ คัมภีร์, “Be Filled with the Spirit – Part 1,” Gospel in life, gospelinlife.com (16 มิถุนายน 1991).

เทคโนโลยี ที่ไม่มีวินัยมากพอจะจัดการกับสิ่งรบกวนทางดิจิทัลในโลกความเป็นจริง” ทั้งสองมุมมองล้วนเป็นผู้เยอหยิ่งทั้งสิ้น

## ความหลากหลายทางสมาร์ทโฟน

การเรียกร้องให้คริสเตียนทิ้งสมาร์ทโฟนไม่ใช่ทางออกที่ดีที่สุด เพราะถ้าเราขาดความถ่อมใจที่แท้จริง ขาดการสารภาพบาปที่แท้จริง และไม่มี การเปลี่ยนแปลงหัวใจที่แท้จริง เราก็ไม่อาจเป็นอิสระจากสิ่งรบกวนไร้แก่นสารและสิ่งล่อลวงไร้จุดของโลกรนี้ได้ ในตอนต้นของหนังสือเล่มนี้ นักศาสนศาสตร์เดวิด เวลส์ กล่าวว่า เราไม่สามารถขาดจากยุคดิจิทัลได้ แต่โทนี่ ไม่เห็นด้วย เขาบอกว่ามันไม่ใช่ทุกคน ส่วนนักประวัติศาสตร์บรูซ ไฮด์ มาร์ช แนะนำว่า คริสตจักรจำเป็นต้องมีหนุ่มสาวสักสองสามคนที่เต็มใจไม่ข้องแวะกับโลกดิจิทัล เพื่อที่ผู้เชื่อคนอื่นจะเห็นความแตกต่างและคิดเปรียบเทียบใคร่ครวญส่วนตัวได้ เขายกตัวอย่างว่า คนที่ใช้ชีวิตนอกเครือข่ายดิจิทัลเป็นเหมือนนักบินอวกาศที่ออกไปนอกโลก และกลับมารายงานได้ว่าชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ต่างต่างนั้นเป็นอย่างไร<sup>6</sup> แต่อีกมุมมองของผู้เขียน ในทางกลับกัน (สำหรับผู้ที่ไม่เห็นด้วยกับคำว่า ลาซาต) ว่า เราต้องการ คนที่ใช้ชีวิตตัดขาดการเชื่อมต่อบนโลกนี้ เพื่อที่จะเชื่อมต่อกับยุคดิจิทัลและตอนนี้อยู่ในอวกาศแห่งนวัตกรรม เทคโนโลยีจะสามารถย้อนกลับไปได้ว่าสมาร์ทโฟนเร่งความเร็วชีวิตของเราอย่างไร หรือเพียงแต่ล่องลอยอย่างไร้จุดหมาย

ผู้เขียนได้เล่าประสบการณ์ในการทำงานว่า ผมไม่อาจเขียนหนังสือเล่มนี้ได้ หากไม่ใจแข็งวางมือถือลงหลายครั้ง และในช่วงที่การเขียนอยู่ในระหว่างความเข้มข้นเป็นพิเศษ ผมปิดสัญญาณอินเทอร์เน็ตที่คอมพิวเตอร์ด้วย แม้ว่าจะรู้สึกโดดเดี่ยวบ้าง แต่ก็ช่วยให้ผมทำงานที่ทรงเรียกได้ในเวลานั้น คำถามสำคัญที่ต้องถามตัวเองในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นประจำ คือ *ฉันควรทำอะไรบ้าง* ไม่ใช่ถามว่า *ฉันทำอะไรได้บ้าง* กับโทรศัพท์มือถือ เราจะตอบคำถามนี้ได้ เราต้องเข้าใจว่าเรามีชีวิตอยู่ทำไมตั้งแต่แรก

## เราควรเลิกใช้สมาร์ทโฟนไหม

คำถามเดียวในตอนนี้เป็นคือ เราเลิกไม่ได้ไหมและมาถึงคำถามใหญ่มากคือ *ฉันควรเลิกใช้สมาร์ทโฟนไหม?* ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจก่อนว่าโทรศัพท์มือถือเป็นศูนย์รวมของเทคโนโลยีดิจิทัลทั้งหมดของเรา ถึงขั้นที่เราไม่ได้คิดว่าเราใช้อะไร และเราต้องการอะไรบนมือถือของเรา คุณสมบัติเด่นๆ และการใช้งานมีอะไรบ้าง ผู้เขียนมักจะถามคำถามสิบสองข้อกับตัวเองดังนี้

1. สมาร์ทโฟนทำให้ผมเสียเงินเท่าไรต่อปี
2. ผมจำเป็นต้องใช้อินเทอร์เน็ตบนมือถือเพื่อทำงานตามการทรงเรียกของผมหรือไม่
3. การส่งข้อความเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อการดูแลคนอื่นหรือไม่ และจำเป็นต้องอ่านข้อความทันทีไหม
4. ผมจำเป็นต้องใช้อินเทอร์เน็ตบนมือถือเพื่อรับใช้คนอื่นอย่างเหมาะสมหรือไม่
5. ผมจำเป็นต้องใช้อินเทอร์เน็ตบนมือถือเพื่อนำทางในเมืองที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่ อุปกรณ์นี้จำเป็นสำหรับการเดินทางไหม

<sup>6</sup> บรูซ ไฮด์มาร์ช, สัมภาษณ์กับผู้เขียนทางโทรศัพท์ (12 มีนาคม 2015).

6. ผมจำเป็นต้องมีสมาร์ทโฟนเพื่อใช้สิทธิประโยชน์จากคูปองในร้านค้าหรือไม่ ผมจะประหยัดเงินได้เท่าไร
7. การใช้อินเทอร์เน็ตทำได้ใหม่ และผมวางแผนการใช้อินเทอร์เน็ตผ่านคอมพิวเตอร์แบบพกพา หรือแบบตั้งโต๊ะแทนที่จะใช้อินเทอร์เน็ตบนสมาร์ทโฟนได้หรือไม่
8. ผมจะใช้ชีวิตปกติได้ใหม่ถ้าใช้แค่โทรศัพท์มือถือธรรมดา แต่ในบ้านมีสัญญาณอินเทอร์เน็ตสำหรับไอพอด หรือแท็บเล็ต
9. ผมจะฟังเพลงหรือพอดคาสต์ด้วยวิธีอื่นได้ใหม่
10. ถ้าผมติดโทรศัพท์มือถือมากขึ้นเรื่อยๆ ผมจะแก้ไขโดยการใช้น้อยลงหรือผมต้องเลิกใช้ไปเลย
11. สิ่งล่อใจในมือถือทำให้ผมเย็นชากับผู้คนและความต้องการจริงๆ ที่อยู่รอบตัวผมหรือไม่
12. ผมอยากให้ลูกๆ เห็นผมจ้องมือถือมากขนาดไหนในขณะที่พวกเขากำลังเจริญเติบโต นิสัยนี้จะสะท้อนอะไรให้ลูกๆ และคนรอบตัวผมบ้าง

ข้อคิดทบทวนทั้งสองข้อนี้ ผู้เขียนแนะนำให้ผู้อ่านตั้งสติตัวเองให้เป็นผู้กำหนดการใช้มือถือสมาร์ทโฟนให้เราตระหนักว่า เราสามารถควบคุมการใช้สมาร์ทโฟน ไม่ใช่สมาร์ทโฟนควบคุมเรา

### การใช้ชีวิตกับสมาร์ทโฟนให้สมดุล

จากประสบการณ์ตรงจากผู้เขียนบอกว่า ในช่วงเวลาของการทำพันธกิจผมยังคงมีสมาร์ทโฟน แต่มันไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป เพราะผมเห็นแล้วว่าโทรศัพท์มือถือไม่ได้จำเป็นต่อชีวิตส่วนใหญ่ ผมถูกท้าทายให้มีวินัยมากขึ้นกว่าที่เคยคาดคิด การเขียนหนังสือเล่มนี้เป็น การเปิดศักราชความสัมพันธ์ของผมกับเทคโนโลยีดิจิทัลใหม่ สิ่งที่ผมได้รับที่ชัดเจนนั่นคือ ผมจะได้รับประโยชน์จากสมาร์ทโฟนก็ต่อเมื่อผมไม่ใช่คุณสมบัติทั้งหมดของมันตลอดเวลา แน่แน่นอนถ้าเราสำรวจดูโทรศัพท์ของเราจะมีแอปที่เราไม่ได้ใช้ และไม่จำเป็นอยู่หลายแอปทีเดียว เพราะอะไร ทำไม มันดูแปลกจริงๆ

การตระหนักรู้เป็นกุญแจสำคัญในการสร้างสมดุลให้กับตัวเราในเรื่องนี้ จะเป็นประโยชน์สูงสุดเมื่อเราจำกัดเทคโนโลยีนั้นในชีวิตเรา แม้โลกจะยังคงคาดหวังว่าเทคโนโลยีจะช่วยเหลือมนุษยชาติให้พ้นจากความกลัว เหตุนี้โลกจึงยอมจำนนต่อเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นมาเรื่อยๆ

ทุกเทคโนโลยีจำเป็นต้องมีขีดจำกัด รวมถึงสมาร์ทโฟนด้วย หากเรารู้สึกว่าสมาร์ทโฟนเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับชีวิตและการทรงเรียกของคุณ ให้ใช้มาตรการควบคุมที่เหมาะสม ลองพิจารณาจากมาตรการเหล่านี้

1. ปิดการแจ้งเตือนที่ไม่จำเป็นทั้งหมด
2. ลบแอปที่หมดอายุ ไม่จำเป็นและเสียเวลา<sup>7</sup>
3. เก็บโทรศัพท์มือถือไว้นอกห้องนอนทั้งคืน
4. ใช้นาฬิกาปลุกจริงๆ ไม่ใช้นาฬิกาปลุกในโทรศัพท์ และให้โทรศัพท์ห่างมือในเวลาเช้า
5. รักษาวินัยในตอนเช้าและการเข้านอน (สำหรับผู้เขียน 21:00 น. ถึง 7:00 น.)

<sup>7</sup> ดูเคล็ดลับการจัดการแอปที่เป็นประโยชน์จาก Tristan Harris, “Distracted in 2016? Reboot Your Phone with Mindfulness,” [tristanharris.com](http://tristanharris.com) (27 มกราคม 2016).

6. ใช้แอปจำกัดตัวเอง เพื่อช่วยจำกัดขอบเขตการทำงานของสมาร์ทโฟนและเวลาที่จะเสียไปกับแพลตฟอร์มต่างๆ
7. ตระหนักว่าส่วนใหญ่เรื่องที่คุณตอบสนองอย่างรวดเร็วนั้นรอได้ ให้ตอบภายหลังเมื่อสะดวก
8. แม้ว่าคุณจำเป็นต้องอ่าน อีเมลบนสมาร์ทโฟน แต่ให้กำหนดช่วงเวลาระหว่างวันเพื่อตอบอีเมลบนคอมพิวเตอร์แทน
9. ขอให้คู่ครอง เพื่อน และสมาชิกในครอบครัวช่วยสะท้อนพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือของคุณ
10. วางโทรศัพท์มือถือให้พ้นหูพ้นตาเมื่อทานอาหารกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูง
11. ปิดมือถือเมื่อใช้เวลากับคนในครอบครัวหรือเพื่อนฝูง หรือเมื่ออยู่ในโบสถ์
12. เลือกเวลาบางช่วงที่ถอนข้อมูลขยะออกไปจากชีวิตและปรับลำดับความสำคัญของคุณ ออกห่างสังคมออนไลน์เป็นระยะ และทำเป็นประจำ ทำสებაโตดิจิทัล (ออฟไลน์สัปดาห์ละครึ่ง) ลาพักร้อนดิจิทัล<sup>8</sup>

### ทดสอบตัวเอง

หนังสือเล่มนี้ไม่อาจจบลงได้ ถ้าไม่ได้พิจารณาว่าสมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อสุขภาพองค์รวมของเราอย่างไร หมายถึงว่าวิธีใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเปลี่ยนแปลงเรา ทางร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณอย่างไร กษัตริย์โซโลมอนเตือนเราไม่ให้แยกความคิดจิตใจออกจากร่างกาย ซึ่งเป็นการล่อลวงในยุคหน้าจอสัมผัส (ปัญญาจารย์ 12:12)

จากการศึกษาวิจัยในเรื่องที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่าการใช้เวลากับโทรศัพท์มือถือมากเกินไป ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย (องค์รวม) ความเฉื่อยชา โรคอ้วน ความเครียดและความวิตกกังวล นอนไม่หลับ ภาวะวณ ภาวะวาย ปวดคอ ตาล้าและปวดหัว ความดันโลหิตสูง การหายใจไม่เต็มปอดเพราะความเครียด

การทดสอบใจทั้งหมดของเราลงบนหน้าจอก็จะทำให้เราละเลยร่างกายของเรา สิ่งที่น่าเกิดขึ้นขณะที่คุณกำลังดูยูทูบและค้นหา “อุบัติเหตุจากการเดินพิมพ์ข้อความ” เป็นข่าวจำนวนไม่น้อยที่คนเดินเข้าไปหารถที่วิ่งมา หรือชนกำแพง หรือตกลงไปในบ่อน้ำ หรือลื่นแล้วขาติดอยู่ที่ฝาท่อระบายน้ำ “เราเปลี่ยนจากการเปิดประตูให้คนอื่น กลายมาเป็นคนยืนขวางประตูเพราะลืมนอง”<sup>9</sup> การมองข้ามผลกระทบทางร่างกายที่เกิดจากพฤติกรรมในโลกเสมือนจริงเป็นความผิดพลาดที่หลายคนพยายามจะแก้ไข<sup>10</sup> ผมคาดหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยทำให้เกิดการตระหนักหรืออีกทีหนึ่งว่าเทคโนโลยีส่งผลอย่างไรต่อตนเองในทุกแง่มุม และผมอยากให้คุณตระหนักถึงตัวคุณเองด้วย

คุณจำเป็นต้องทดสอบตัวเองว่าคุณใช้เทคโนโลยีอย่างไร การใช้สมาร์ทโฟนเปลี่ยนกิจวัตรของคุณอย่างไร เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตการอธิษฐานตอนเช้าของคุณ มันเกิดผลและมีสมาธิหรือไม่ เกิดอะไรขึ้นที่โบสถ์เมื่อคุณปิดมือถือ ฟังเสียงร่างกายคุณ ฟังเสียงจิตวิญญาณของคุณและให้การประเมินเหล่านี้ซึ่งเสียงเตือน

<sup>8</sup> ดู Tony Rienke, “Know When to Walk Away: A Twelve-Step Digital Detox,” *Desiring God*, [desiringGod.org](http://desiringGod.org) (30 พฤษภาคม 2016).

<sup>9</sup> John Dickerson, “Left to Our Own Devices,” *Slate*, [slate.com](http://slate.com) (June 24, 2015).

<sup>10</sup> ดู David M. Levy, *Mindful Tech: How to Bring Balance to Our Digital Lives* (New Haven, CT: Yale University Press, 2016).

เราพยายามข้ามเส้นเวลา เส้นพื้นที่ แล้วก็จบลงด้วยการ  
มองข้ามคนตัวเป็นๆ ที่อยู่รอบตัวเรา (โทนี่, 2024)

พฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของคุณ ใช้ผลกระทบเชิงลบประเมินพฤติกรรม ใช้ผลกระทบเชิงบวกหล่อหลอม  
ยุทธวิธีการใช้สมาร์ตโฟนสำหรับอนาคตของคุณ

## ความคิดเห็นส่วนตัว

ผู้เขียนหนังสือสมาร์ตโฟนเปลี่ยนชีวิต ได้ศึกษาหาข้อมูล ทั้งด้านเอกสารวิชาการ ด้านการสัมภาษณ์  
บุคคลที่เกี่ยวข้อง ด้านการข่าวสารในปัจจุบัน มุมมองด้านศาสนศาสตร์ ด้านพระคัมภีร์และการนำไปใช้ ดิฉัน  
เห็นว่าหนังสือเล่มนี้เป็นงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของคนในปัจจุบัน จึงมีเนื้อหาที่เข้มข้น  
และสืบค้นต่อยอดจากการอ้างอิงได้ทุกประเด็น เป็นหนังสือที่คนในยุคนี้ต้องอ่าน โดยเฉพาะคริสเตียนทั้ง  
วัยรุ่น และวัยอื่นๆ เพื่อจะได้มองเห็นพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนของตนเองและคนใกล้ตัวอย่างชัดเจน จะได้  
รู้สึกถึงความอ่อนแอที่ต้องการความช่วยเหลือ จะได้แนวทางในการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีดิจิทัล สมาร์ตโฟน ได้  
อย่างเหมาะสม และหนังสือนี้แนะนำทางออกของปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ทำไมเราจึงควรอ่านหนังสือเล่มนี้? การใช้ชีวิตแบบอิสระและการใช้สิทธิของคนในยุคนี้ หลายคนบอก  
ว่า คนสมัยนี้มีเสรีภาพมากจริงๆ เป็นยุคประชาธิปไตยเฟื่องฟู ฉันจะทำอะไรก็ได้ ฉันมีอิสระ ฉันมีสิทธิที่จะทำ  
ถ้าสิ่งนั้นไม่ทำให้ใครเดือดร้อน เป็นการปราชญ์ทุกคนว่า อย่ามายุ่งกับชีวิตของฉัน ความคิดและการกระทำแบบ  
นี้เราพบเห็นได้ทุกวัน ทุกเวลา ทุกสถานที่ แม้แต่ในครอบครัวของเรา ในคริสตจักรของเรา อย่างเช่น กิจกรรม  
ของครอบครัว การรับประทานอาหารร่วมกันเนื่องด้วยวันเกิดหรือวันสำคัญของคนในครอบครัวที่เคยทำ  
ร่วมกัน แต่เวลานี้ มีปัญหาบางอย่างที่ทำให้ “เสียบรรยากาศ” เพราะบางคนใช้สมาร์ตโฟนตลอดเวลา จึงไม่  
สามารถใส่ใจคนที่นั่งร่วมโต๊ะกันหรือสนทนาอรรถชีวิตซึ่งกันและกันได้เหมือนเดิม แต่กำลังสนใจสมาร์ตโฟน  
ที่มีการส่งข้อความเข้ามาตลอดเวลา และบางสถานการณ์ที่ “ไม่สมควร” คือการเล่นเกมส์ออนไลน์ขณะที่ร่วม  
นมัสการพระเจ้าในคริสตจักร สำหรับดิฉันรู้สึกว่ คนนี้ช่างไม่รู้จักกาลเทศะเอาเสียเลย! แม้ว่าจะมีความ  
พยายามขอความร่วมมือให้ปิดมือถือก่อนการนมัสการก็ตาม เขาก็แสดงอาการไม่พอใจและย้ายไปที่อื่น เขา  
คิดว่าเป็นเรื่อง “ส่วนตัว” “อย่ามายุ่งกับชีวิตฉัน” ทุกวันนี้เราเลยเรื่องความสัมพันธ์แบบตัวเป็นๆ ที่มีชีวิต  
จิตใจ ซึ่งผู้เขียนได้นำเสนอไว้ในบทที่สอง เป็นบทที่ดิฉันชอบมากเพราะว่าช่วยแก้ไขปัญหาคือเคยประสบพบ  
เจอด้วยตัวเอง และมีคำถามว่า เราจะช่วยเขาได้อย่างไร ในบทที่สองของหนังสือเล่มนี้ชี้ให้เห็นว่า “กฎหมาย  
บังคับจิตใจไม่ได้” กฎหมายห้ามพิมพ์ข้อความขณะขับรถ แต่ในความจริงก็มีคนแอบทำกันอยู่เสมอ แม้จะมี  
บทลงโทษ มีการปรับเงิน ตำรวจคอยตรวจตรา สื่อสาธารณะปล่อยภาพอุบัติเหตุการชน ให้เห็นกระจกแตก  
ออกเป็นเสี่ยงๆ ร่างคนกระเด็นออกจากรถ ก็ไม่อาจหยุด ‘การพิมพ์ข้อความ’ ขณะขับรถ เพราะอะไร?  
เพราะว่าในใจเขามีสมาร์ตโฟนครอบครองอยู่ เพราะใจของเขาอยู่ห่างไกลกับพระเจ้า เขาต้องได้รับการปรับ  
สภาพจิตใจเสียใหม่ คือการยอมให้พระเจ้าครอบครองชีวิตของเขาและถวายเกียรติพระองค์ให้สมกับที่พระองค์  
เป็นพระเจ้าของเขา พระเยซูทรงสรุปแนวทางการดำเนินชีวิตให้คริสเตียนไว้สองข้อ (มัทธิว 22:37-40) คือรัก  
พระเจ้าและรักเพื่อนบ้าน “ฉันจะรักพระเจ้าได้อย่างไร และฉันจะรักเพื่อนบ้านได้อย่างไร” และเมื่อมีคนขอให้



พระเยซูนิยามคำว่า “เพื่อนบ้าน” พระเยซูทรงชี้ไปที่ถนน (ลูคา 10:29-37) ในยุคดิจิทัลนี้ผู้คนและเรื่องราวทั่วโลก ตัดถึงความสนใจเราได้มากกว่าที่ควรจะเป็นและทำให้เราตามไม่ทันความต้องการเร่งด่วนของผู้คนรอบๆ ตัวเรา (เพื่อนบ้าน) ในขณะที่ขับรถอยู่ พอมีมือถือส่งเสียงเตือน สมอของเราก็ได้รับการกระตุ้นโดยสารโตะปามีน และบ่อยครั้งการตอบสนองของเราสะท้อนให้เราเห็นว่า เราละเลยเพื่อนบ้าน และเราที่กักเอาเองว่าเราละเลยคนที่มองเห็นเพื่อดูแลคนที่เรามองไม่เห็นได้ แต่นี่ไม่ใช่ความคิดที่ถูกต้อง เราทำบาปด้วยมือถือ เพราะเราละเลยเพื่อนบ้านที่ร่วมทางบนท้องถนนและคนแปลกหน้าที่ใช้เส้นทางร่วมกัน

วิเคราะห์ลักษณะการเขียน ผู้เขียนเป็นคนอเมริกันชาวตะวันตก รูปแบบการเขียนจึงสำหรับคนตะวันตกและคนที่ติดตามงานของผู้เขียน อย่างเช่น การยกตัวอย่างภาพยนตร์เรื่องบล็อกบัสเตอร์ และ เรื่อง แฮร์รี่ พอตเตอร์ บางเรื่องคนที่ไม่เคยดูก็อาจจะไม่เข้าใจ ภาพยนตร์เรื่องแฮร์รี่ พอตเตอร์ เป็นภาพยนตร์เกี่ยวกับเวทย์มนต์ดำ คริสเตียนหลายคนต่อต้านไม่ดู พวกเขาก็จะงงๆ กับคำว่า “พลังยิ่งใหญ่กว่าฤทธิ์ของอัลบัส ดัมเบิลดอร์ และโวลเดอมอร์มากทีเดียว” และถึงแม้ว่าผู้เขียนจะพยายามเล่าเรื่องประสบการณ์บ้าง แต่ก็เป็นหนังสืออ่านยากสักหน่อย ที่สำคัญผู้อ่านต้องมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการเข้ารหัสของอุปกรณ์ และประสบการณ์ในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล โทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน รู้จักเพลงและแอปต่างๆ จึงจะทำให้เข้าใจและเข้าถึงหนังสือนี้ อย่างแท้จริง

ด้านการใช้ภาษา สีสภาษา สำนวนเปรียบเทียบและคำขยายความค่อนข้างเยอะ ซึ่งบางครั้งทำให้หึ่งต้องอ่านหลายครั้งถึงจะเข้าใจ อย่างเช่น ข้อความที่ว่า ถ้าเราไม่ล้างนิสัยที่เป็นพิษเหล่านี้ออกจากชีวิต เราก็จะยังคงเสาะหาความสัมพันธ์ลึกๆ ต่อไปโดยการสร้างตัวตนใหม่ขึ้นมาเรื่อยๆ “ตะกละตะกลามการยอมรับจากใครๆ” และเริ่มต้นชีวิตแต่ละวันด้วยอาการเมาค้างจากการยอมรับเหล่านั้น(หน้า 71) คำว่า “ตะกละตะกลาม” ไม่น่าจะใช้ตรงนี้ อาจใช้ คำว่า “แสวงหา” หรือ “หิวกระหาย” จะเหมาะสมกว่า และข้อความที่เขียนว่า “ควบคุมการปล่อยออกปล่อยใจ” (หน้า 80) คำนี้เคยได้ยินแต่ “ปล่อยตัวปล่อยใจ” ความหมาย ผู้แปลอาจจะต้องการสื่อถึง การควบคุมจิตใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่านไปไกลในทำนองนั้น อย่างไรก็ตามผู้แปลได้แสดงให้เห็นถึงความพยายามที่จะใช้สำนวนภาษาไทยในการแปลหนังสือ เพื่อให้คนไทยอ่านอย่างได้รรถรสของภาษาไทย ดิฉันขอขอบคุณทีมแปลของ บจก.ไอพีเอส พับลิชชิง ณ ไร่ที่นี้ค่ะ

สิ่งที่ชอบคือ ความชัดเจนของปัญหาที่ผู้เขียนยกตัวอย่างเช่น “การจกดจออยู่หน้าจอของสมาร์ทโฟน” โดยลืมนึกที่กำลังจ้องหน้าพ้อและรอพ้อมากอดเขาอยู่ เพราะพ้อกำลังพิมพ์ข้อความตอบคนทางโน้นแต่ไม่ตอบสนองลูกที่อยู่ตรงหน้า และปัญหาในทำนองเดียวกัน “การหลงตัวเองอยู่ในโลกเสมือนจริง ทำให้เราถูกตัดขาดออกจากโลกความเป็นจริง” ซึ่งแต่ละประเด็นผู้เขียนจะอธิบายเรื่องราวเป็นลำดับ และการเชื่อมโยงพระคัมภีร์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้อง ทำให้ปัญหาได้รับการแก้ไข หนุนใจให้ผู้เชื่อได้ทบทวนชีวิตตนเอง หันกลับมาสู่แนวทางของพระเจ้าอีกครั้ง ซึ่งผู้อ่านทุกคนสามารถทำตามได้ สิ่งที่ดึงดูดอีกข้อหนึ่งคือ ผู้เขียนเขียนถึงประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งตรงกับผู้อ่านหลายคน ผู้เขียนเข้าใจผู้อ่านและความต้องการของผู้อ่านอย่างแท้จริง ดิฉันเชื่อว่าผู้อ่านหลายคนจะได้พบขุมทรัพย์ล้ำค่า หรือไม่ก็ถูกแทงทะลุหัวใจเลยทีเดียว



**ดร.สุมาลี ภัทรประภากร**

B.Th., B.Ed., M.Div., M.Ed. (Cur.& Ins.),

D.R.E. (Doctor Of Religion of Education)

คณบดีฝ่ายวิชาการ TBTS, อาจารย์หมวดคริสเตียนศึกษา

สมรสกับ ศจ.ชาติ ภัทรประภากร

มีบุตรหญิง 1 คน (ภัทรา) บุตรชาย 1 คน (ภัทรพล)