เวลาบนหน้าจอมือถือ

เสพติดเทคโนโลยี

หากเด็กคนหนึ่งติดคอมพิวเตอร์ ผมก็คิดว่ายังดีกว่าดูทีวีมาก เพราะอย่างน้อยสมองของเขาก็ยังได้เลือก

วาทะเด็ด บิลเกตส์
มหาเศรษฐีอดอัจฉริยะ



ดร.วิทูรย์ ลิมะโชคดี

หลายต่อหลายครั้ง ที่เราจะต้องเลือกระหว่าง "ได้" กับ "เสีย" เพราะการที่เราจะทำให้ WIN-WIN นั้น เป็นไปแทบไม่ได้เลย

โดยเฉพาะในยุคของ IoT หรือ Social Media ทุกวันนี้

เราลองคิดดูซิว่า วันหนึ่งๆ เราใช้เวลาในการอ่าน Line, Email, Facebook, Twister ฯลฯ เท่าไร ยิ่งต้องดูต้องฟังคลิปวิดีโอ (ฟัง Podcast ข่าวประจำวัน และอื่นๆ) ด้วยแล้ว เราต้องใช้เวลาในแต่ละวันไปมากน้อยเพียงใด

ข้อเท็จจริงในเรื่องนี้เราจะรู้ได้ไม่ยากเลย เพราะแต่ละอาทิตย์ จะมีสรุปที่หน้าจอโทรศัพท์มือถือ (ใน Weekly Report Available) บอกเราว่า เราใช้เวลาเฉลี่ยอ่านหน้าจอมือถือกี่มากน้อยในแต่ละวัน

เรื่องของการใช้ IoT นี้ คนไทยเราครองแชมป์ที่ 1 ของโลกน่าจะติดต่อกันหลายปี จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่ผู้คนส่วนใหญ่ ที่ใช้โทรศัพท์มือถือ มักจะใช้เวลาไม่น้อยเพื่อการนี้

ถ้าจะมองในแง่ร้ายที่สุดแล้ว สมมติว่าพวกเราต่างใช้เวลากับหน้าจอโทรศัพท์มือถือเฉลี่ยวันละ 6 ชั่วโมง (ทั้งที่ความเป็นจริงมากกว่านี้) ซึ่งเป็นตัวเลขที่น่าตกใจยิ่ง

วันหนึ่งๆ ของแต่ละคน เราต่างมีเวลา 24 ชั่วโมง เท่ากันหมด โดยปกติแล้วเราจะแบ่งการใช้เวลาออกเป็น 3 ช่วง ช่วงละ 8 ชั่วโมง คือ 8 ชั่วโมง สำหรับนอน และพักผ่อน 8 ชั่วโมง สำหรับการทำงาน และอีก 8 ชั่วโมง สำหรับอยู่กับครอบครัว

ถ้าเราได้ใช้เวลาวันละ 6 ชั่วโมง บนหน้าจอโทรศัพท์มือถือแล้ว เราก็จะเหลือเวลาอีกเพียง 18 ชั่วโมง สำหรับกิจกรรมทั้ง 3 ช่วง 3 อย่าง (คือเหลืออย่างละ 6 ชั่วโมง) ปัญหาก็คือเราจะเอาเวลาที่ใช้ออนไลน์ 6 ชั่วโมงนี้ ไปเบียดบังเวลาช่วงไหนได้บ้าง

ถ้าเราแบ่งเวลา 6 ชั่วโมง บนหน้าจอออกเป็น 3 ส่วนเช่นกัน ส่วนละ 2 ชั่วโมง แล้วไปหักออกจากเวลา (ของกิจกรรมแต่ละช่วง) ใน 3 ช่วง (ช่วงละ 8 ชั่วโมง) ของชีวิตประจำวัน เราก็จะเหลือเวลานอน 6 ชั่วโมง เวลาทำงาน 6 ชั่วโมง และเวลาอยู่กับครอบครัวอีก 6 ชั่วโมง

แต่ในชีวิตจริงแล้ว เราไม่สามารถลดเวลาการทำงานลงเหลือ 6 ชั่วโมงได้ เพราะเป็นที่มาของรายได้เพื่อยังชีพ และเลี้ยงดูครอบครัว ซึ่งผู้คนจำนวนมากทำงานวันละกว่า 10 ชั่วโมง ดังนั้นเวลาที่ใช้ไปกับหน้าจอโทรศัพท์มือถือก็จะไปเบียดบังเวลาส่วนตัวและเวลาหลับนอน ในที่สุดสุขภาพของเราก็ไม่ดี และจะมีปัญหาต่างๆ ตามมาอีกมากมาย

ประเด็นนี้ หลายคนถึงกับบ่นกับผมด้วยความกังวล (แบบเบื่อๆ อยากๆ) ว่า "เวลาที่ใช้บนหน้าจอโทรศัพท์มือถือหรือใช้เล่นไลน์ดูคลิปนั้น เป็นสภาพที่เหมือนกับ "การติดยาเสพติด" (Addict) จริงๆ ซึ่งเลิกได้ยาก" ถ้าเป็นจริงแบบนี้แล้วยิ่งต้องถือว่าเป็นปัญหาใหญ่ เพราะเมื่อก่อนมีโทรศัพท์มือถือ เราก็อยู่ได้เป็นปกติสุข

เรื่องนี้ จึงอยู่ที่การตัดสินใจ "เลือก" ของตัวเราเอง โดยเราต้องชั่งใจว่า "การใช้เวลากับหน้าจอโทรศัพท์มือถือหรือจอคอมพิวเตอร์นั้น เราได้ประโยชน์คุ้มค่าไหม เราได้ความรู้ และประสบการณ์เพิ่มขึ้นหรือไม่ และประโยชน์ที่ได้รับมีมากน้อยเพียงใด"

นี่คืออีกหนึ่ง "แนวความคิด" ในการบริหารจัดการเวลาที่สำคัญ คือ "การจัดลำดับความสำคัญของงาน (เวลา)"

Just One More Step **ครับผม** !