

ชุดที่ 6 เล่มที่ 12

บุญแจใจ

นิตยสารที่ตลใจคุณ!

ดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย

ครอบครัวที่มีความสุข
ทำ 6 สิ่งที่แตกต่างกันไป

จากใจผู้ปกครอง
เทคโนโลยีมีทั้งข้อดีข้อเสีย



3

ดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย

4

เกมเกือกม้าหมดสมัยแล้ว

6

**เทคโนโลยีมีผลกระทบ
ต่อสายตา**

8

**ครอบครัวที่มีความสุข
ทำ 6 สิ่งที่แตกต่างกันไป**

10

**จากใจผู้ปกครอง
เทคโนโลยีมีทั้งข้อดีข้อเสีย**

11

**คำตอบต่อคำถามของคุณ
เด็กกับไอแพด**

12

**ข้อควรคิด
เทคโนโลยี**

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 6 เล่มที่ 12
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2015 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

โลกเปลี่ยนไป และกำลังเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว
เพียงในช่วงชีวิตนี้ ฉันทเคยใช้เครื่องพิมพ์ดีดแบบ
ธรรมดา เรื่อยไปจนถึงคอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก คงไม่มี
เนื้อที่มากพอในคำนำสั้นๆ ที่จะอธิบายถึงอุปกรณ์
“ใหม่ๆ” ทุกอย่างที่ผมเห็นประดิษฐ์ขึ้นมา และได้หัดใช้
ในระหว่างนั้น

นี่ช่วยให้ชีวิตฉันง่ายขึ้นหรือเปล่า แน่แน่นอน! ขณะนี้
เทคโนโลยีแผ่กระจายไปสู่ทุกแง่มุมของชีวิตเรา มีข้อ
เสียอะไรใหม่ คำตอบของฉันต่อคำถามนี้คือ แน่แน่นอน!

การที่สามารถเชื่อมโยงกันตลอด 24 ชั่วโมง
สัปดาห์ละ 7 วัน บางครั้งก็ทำให้ยากที่จะหยุดทำงาน
และปลีกเวลามาพักผ่อนหย่อนใจ ตามที่จำเป็นอย่าง
ยิ่ง เทคโนโลยีได้เร่งความเร็วในโลกของเรา และไม่
ง่ายเสมอไปที่จะชะลอฝีเท้าลงบนเส้นทางชีวิต

นี่ล้วนเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีที่มีพร้อมสรรพ
ในปัจจุบัน ในทางที่จะช่วยให้ชีวิตเราดีขึ้น โดยการช่วย
ให้เราติดต่อกับคนอื่นเป็นที่ร็กรอบโลกได้ ด้วยการ
กดปุ่ม นี่เป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยม ทว่ากลไกเดียวกันนั้น
เมื่อใช้ในระหว่างที่ทานอาหาร เป็นเหตุให้เราพูดคุย
น้อยลงกับคนรอบข้าง

เทคโนโลยีเป็นภาระหรือพรกัันแน่ บทความต่างๆ
ที่สำรวจข้อดีและข้อเสียของเทคโนโลยี ในกฤษฎีแจจ
ฉบับนี้ ช่วยให้ฉันอยากปรับปรุงการดำเนินชีวิตอย่าง
มีสมดุล และตรวจสอบการที่ฉันใช้เทคโนโลยี ฉันทหวัง
ว่าจะช่วยคุณเช่นเดียวกัน!

ขอให้ใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์ แต่อย่าให้
เทคโนโลยีใช้คุณ!

คณะผู้จัดทำภูมิใจ

ดำเนินชีวิต ที่เรียบง่าย

โดย ธีโย บาบัวต้า ปรับเปลี่ยน

เกือบ 9 ปีมาแล้วผมหัดดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายยิ่งขึ้น เป็นชีวิตที่ไม่มีข้าวของเยอะแยะ ทว่ามีพื้นที่สำหรับสิ่งที่สำคัญจริงๆ ชีวิตที่ไม่ยุ่งและเร่งรีบตลอดเวลา ซึ่งมีการคิดตรึกตรองและพักผ่อนหย่อนใจได้ด้วย รวมทั้งการเชื่อมสัมพันธ์กับผู้คนที่ผมรัก มีเวลาชื่นชมธรรมชาติ และสนุกกับการทำกิจกรรม

นั่นไม่ได้หมายความว่าผมไม่มีข้าวของหรือเรื่องซับซ้อนเลย ผมเป็นส่วนหนึ่งของโลก ไม่ใช่ นักบวชที่ถือสันโดษ ผมมีทรัพย์สิน อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ สิ่งที่ทำให้ออกแวก และมิงงานยุ่งเป็นครั้งคราว ผมเพียงลดละให้เหลือที่ว่างบ้าง สิ่งที่ผมเรียนรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตเรียบง่ายได้แก่

- ยามเช้าที่เงียบสงบ ไม่รีบร้อน เป็นช่วงเวลาที่ดีที่จะผ่อนคลาย ผมตื่นแต่เช้า เพื่อจะได้มีเวลาเงียบๆ เพื่ออ่าน เขียน และทำสมาธิ
- คุณไม่อาจมีชีวิตที่เรียบง่ายได้ ถ้าคุณไม่เต็มใจละทิ้งสิ่งที่เคยชิน
- การปล่อยวางอาจทำได้ยาก แต่จะง่ายขึ้น ถ้าหากคุณลองรับความท้าทายสักหนึ่งเดือน โดยปล่อยวางบางสิ่งเป็นเวลาหนึ่งเดือน และดูว่าคุณชอบหรือไม่
- การสละเคเบิลทีวี เป็นสิ่งหนึ่งที่เหมาะที่สุด ที่ควรทำในช่วงแรกๆ ที่บ้านผมไม่มีทีวีเปิดตลอดเวลาอีกต่อไป ไม่มีโฆษณาสิ่งต่างๆ ที่ไม่จำเป็นอีกต่อไป

- อาหารง่ายๆ ที่ครบถ้วน มีประโยชน์ ไม่เพียงดีต่อสุขภาพมากกว่าอาหารไร้คุณค่า ทว่าอร่อยร่อนนำทานด้วย
- คุณต้องจัดเวลาสำหรับสิ่งที่สำคัญ ได้แก่ เวลากับลูกๆ เวลากับสามีภรรยา เวลาพักผ่อนหย่อนใจ และเวลาออกกำลังกาย การมุ่งมั่นมากเกินไปคือบาปที่ใหญ่หลวงต่อการดำเนินชีวิตเรียบง่าย ซึ่งผู้คนส่วนใหญ่ทำกัน ผมต้องทำใจด้วยการเลิกความมุ่งมั่นหลายอย่าง เพื่อให้ชีวิตผมเรียบง่าย ผมดีใจที่ทำได้เช่นนั้น ผมทำเช่นนั้นทุกปีหรือประมาณนั้น เพราะผมเป็นคนขี้ลืม
- ผมจัดวันเวลาส่วนใหญ่ไว้แบบไม่มีโครงสร้างและตารางเวลา เพื่อจะได้มีเวลาสำหรับสิ่งเล็กน้อย ซึ่งมีความสำคัญมาก เช่น อ่านหนังสือกับลูก ไปเดินเล่น นอนงีบ
- การตอบปฏิเสธสิ่งที่ฟังดูสุดยอด โดยตอบรับสิ่งที่มีความสำคัญต่อผมจริงๆ
- เราเน้นการเพิ่มผลผลิตมากเกินไป แต่การมุ่งเน้น การจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง และการมีประสิทธิผล คือสิ่งที่สำคัญกว่า การเดินเล่นกับคนอันเป็นที่รักก็เช่นกัน
- การซื้อสิ่งของไม่ช่วยแก้ปัญหา อาหารก็ไม่ช่วยแก้ปัญหาเช่นกัน
- ความเอาใจใส่คือสมบัติล้ำค่าที่สุด มอบให้เป็นของขวัญแก่ผู้ที่คุณรักมากที่สุด มอบให้แก่การงานที่มีความหมายที่สุด ไม่ใช่หันไปใส่ใจกับสิ่งที่ทำให้ไขว้เขว
- แต่บางครั้งสิ่งที่ทำให้ไขว้เขวก็ดีเหมือนกันนะ

เกมเทกม้า หมดสมัยแล้ว

โดย เคอร์ทิส ปีเตอร์ แวน กอร์เตอร์ ปรับเปลี่ยน

ผมจำได้แม่นยำว่าสมัยที่พวกผู้ชายในละแวกบ้านมาชุมนุมกันหลังเลิกงาน เพื่อเล่นเกมเทกม้าบนลานข้างๆ บ้านของเรา สมัยนั้นวิถีชีวิตค่อยเป็นค่อยไปมากกว่านี้ เขาทำงานจากเก้าโมงเช้าถึงห้าโมงเย็น แล้วก็เลิกงานมาเล่นเกมเทกม้ากัน

คุณคงไม่รู้จักเกมเทกม้า เป็นการโยนเทกม้าทำด้วยเหล็กรูปตัวยู ไปยังเสาหลักที่ปักอยู่บนกองซีลื้อยหรือพื้นดินในกรอบสี่เหลี่ยม ซึ่งห่างออกไป 13 หลา (ประมาณ 12 เมตร) ผู้เล่นที่โยนเทกม้าใกล้เสาหลักมากที่สุดคือผู้ชนะ เมื่อเทกม้าคดล่องเสาหลัก เขาเรียกกันว่า “สวมแหวน”

นั่นเป็นเวลาเหมาะที่จะคุยกันเรื่องวันนั้น ชายแต่ละคนจะเล่าให้ฟังถึงชัยชนะหรือความโชคร้ายครั้งล่าสุด หรือคุยกันเรื่องเหตุการณ์ปัจจุบัน แน่แน่นอนว่าผมไม่เข้าใจอะไรเลย แต่ผมเห็นได้ว่าเขาสนุกสนาน

นี่อันตรายหายไประลอก เมื่อมีโทรทัศน์แต่ละครอบครัวซื้อทีวี ผู้คนใช้เวลาน้อยลงเรื่อยๆ เพื่อเล่นเกมเทกม้า เขาหันไปใช้เวลาตอนค่ำอยู่หน้าความน่าอัศจรรย์แปลกใหม่ซึ่งมีภาพขาวๆ ดำๆ บนหน้าจอ นั่นเป็นแค่

จุดเริ่มต้น

ผลการวิจัยเมื่อไม่นานมานี้ ชาวอังกฤษใช้เวลากว่า 50% ขณะที่ตื่น เพื่อใช้เทคโนโลยี รวมไปถึงการดูทีวี ท่องอินเทอร์เน็ต และสื่อสารผ่านสังคมออนไลน์ ด้วยอัตราเฉลี่ยวันละ 8 ชั่วโมง 41 นาที ซึ่งมากกว่าเวลานอนตอนกลางคืนโดยเฉลี่ย! มีเที่ยวบินพาณิชย์ครั้งแรกเพียงหนึ่งร้อยปีที่แล้ว ปัจจุบันมีคนกว่า 8 ล้านคนโดยเฉลี่ยบินไปมาในแต่ละวัน ยังเป็นที่ขบขันใจว่าความเร็วช่วยให้เรามีความสุขมากขึ้นหรือเปล่า แต่ผมไม่คิดว่าความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีนำมาซึ่งสันติสุขในใจ

เราเร่งรีบตั้งแต่เกิดไปจนจบชีวิต โดยที่แทบไม่ได้หยุดเพื่อสูดดมดอกกุหลาบ ทว่าทำงานมากขึ้น ทำให้ดีขึ้น ทำเมื่อวานนี้ หาทางร่ำรวยเร็วๆ หรือติดหนี้สินเร็วๆ ทานอาหารสำเร็จรูปเร็วๆ มีคอมพิวเตอร์ที่เร็วๆ ทำเงินเร็วๆ มีรถเร็วๆ วิ่งไปตามถนนอย่างรวดเร็ว พุดคุยเร็วๆ โดยใช้คำสั้นๆ “ใช้ชีวิตเร็วๆ” ซึ่งดูเหมือนว่าเป็นคำขวัญของเรา

บางครั้งเราทับถมตัวเองด้วยความบีบคั้นนานปีการ ในวิถีชีวิตที่เร่งรีบ จนเรารู้สึกว่ารับมือไม่ไหว บางครั้งเราดกอยู่ภายใต้



ความเครียด โดยไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ เมื่อเร็วๆ นี้ผมไปหาหมอฟัน และพบว่าผมเริ่มมีรอยร้าวบนฟันบางซี่ คุณหมออธิบายให้ผมฟัง ปรากฏว่าความเครียดเป็นเหตุให้ผมกัดฟันในขณะที่นอนหลับ

มีการศึกษาค้นคว้าครั้งใหญ่ๆ ในเรื่องการคลายความเครียด เนื่องจากการขาดประสิทธิภาพ การมีผลผลิตน้อยลง และการขาดงานเสมอๆ ล้วนเป็นผลลัพธ์จากความเครียดในที่ทำงาน และบันทึกเศรษฐกิจมูลค่าหลายพันล้านในแต่ละปี ดังนั้นอะไรคือทางแก้ เราหมუნนาฬิกากลับไม่ได้ และเราไม่ต้องการทำเช่นนั้น

โลกปัจจุบันแตกต่างจากสมัยที่ผมเติบโตขึ้นมา และเราต้องปรับเปลี่ยนกลยุทธ์

ขอบคุณพระเจ้าที่ว่า มีทางแก้เป็นแนวปฏิบัติบางอย่างจากผลการค้นคว้าต่างๆ ที่ดูเหมือนทำได้ง่าย ดังต่อไปนี้

- ทำสวน
- ขจัดความรกรุงรังในบ้านหรือที่ทำงาน

- มอบความรักและแสดงออกถึงความรักมากขึ้น
- รับความรักและการแสดงออกถึงความรักจากผู้อื่น
- ไปนวด
- สานสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความรัก
- เปลี่ยนโภชนาการที่มีประโยชน์ และวิถีชีวิต อาทิเช่น ตีมเครื่องตีมแอลกอฮอล์น้อยลง ตีมเครื่องตีมที่มีคาเฟอีนน้อยลง หรือเลิกสูบบุหรี่ ออกกำลังกาย ถ้าหากธรรมชาติเอื้ออำนวย
- กล่าวคำชมเชยด้วยความจริงใจ วันละสามครั้งในที่ทำงาน
- พักผ่อนให้เต็มที่
- หาสัตว์เลี้ยง เลี้ยง หรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง
- หัวเราะให้สนุก
- ฟังเพลงเบาๆ
- หยุดพักร้อนช่วงสั้นๆ
- ปลีกเวลาอธิษฐานหรือทำสมาธิ

ลองทำตามคำแนะนำข้างต้น นี้จะช่วยให้คุณสดชื่นขึ้นแน่ๆ ด้วยการคลายความกดดันจากการดำเนินชีวิตยุคใหม่ โดยที่นำความยินดี และสันติสุขในใจกลับมาสู่คุณบ้าง เหมือนที่บรรพบุรุษของเราเคยสัมผัสในอดีต ■



เทคโนโลยี มีผลกระทบต่อสายตา

โดย ดร. แจนเวียร์ เว็บริพรีนธ์

ลองดูเค้าโครงเรื่องต่อไปนี้ พวกเราส่วนใหญ่ทำงานวันละแปดชั่วโมง ระหว่างช่วงเวลาดังกล่าว หลายคนใช้เวลาห้าหกชั่วโมงจ้องมองจอคอมพิวเตอร์ พอเรากลับบ้าน เราทำอะไรล่ะ เราเปิดดูอีเมลล์ ทำระบิลออนไลน์ ซื้อปอนไลน์ และเล่นเฟสบุ๊ค (เราต้องรับรู้ว่ามีเพื่อนและศัตรูของเราทำอะไรอยู่) แล้วเราก็ใช้สมาร์ตโฟน (แบลคเบอร์รี่ ไอโฟน ไอพ็อด ฯลฯ) เพื่อเปิดดูข้อความที่ส่งเข้ามา เราหาทางไปบ้านคุณย่าคุณยาย หรือหาเมนูใหม่ของร้านอาหารใกล้บ้าน ที่นี้ลองเพิ่มอีกสองสามชั่วโมงด้วยการเล่นเกมวิดีโอ (X-box, Wii, PlayStation ฯลฯ) ตอนนี้เราจ้องมองคอมพิวเตอร์หรือจออุปกรณ์พกพานานถึง 10-12 ชั่วโมงแล้ว โอ้โฮ!

ประเด็นก็คือ ทุกวันเราใช้เวลาอย่างมากจ้องมองจอภาพ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน หรือความบันเทิง นี่ไม่ใช่เฉพาะผู้ใหญ่วัยทำงาน แต่เด็กด้วย เช่น คอมพิวเตอร์ที่โรงเรียน สมาร์ต

โฟนในมือ และเวลาหลายชั่วโมงจับจ้องจอที่ให้ความบันเทิง จอคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ก็แย่มากพอแล้ว แต่ตอนนี้เราใช้จอภาพเล็กลงหลายเท่า ซึ่งมีภาพขนาดเล็กกว่า และตัวอักษรไม่ค่อยชัดเจน (พิกเซลน้อยกว่า) ดวงตาและสายตาจึงทำงานหนักยิ่งขึ้นอีก คำถามสำคัญก็คือ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้มีผลต่อดวงตาของเราอย่างไร และมีผลเสียต่อสายตาหรือเปล่า

มีผลการศึกษาบ่งบอกว่าผู้คนจำนวนมากถึง 100 ล้านคน ได้รับผลกระทบจากสายตาล้า และปัญหาการเพ่งมอง จากการจ้องคอมพิวเตอร์ หรือจอภาพอุปกรณ์พกพา ซึ่งรู้จักกันว่า VFS (ภาวะความล้าของตา) หรือ CVS (โรคตาที่มากับคอมพิวเตอร์) การจ้องมองตลอดเวลาเช่นนี้เป็นเหตุให้ดวงตาล้าและอิดโรย เนื่องจากดวงตาต้องเพ่งมองจอภาพเป็นเวลานาน ภาวะ VFS หรือ CVS ได้แก่

- ปวดศีรษะ
- ตาล้า
- อ่อนเพลีย
- แสบตา คันตา น้ำตาไหล
- โฟกัสไม่ได้
- สายตาพร่ามัว (อาจเกิดขึ้นในระยะใกล้หรือระยะไกล)
- เห็นภาพซ้อน
- ปวดเมื่อยคอ/ไหล่
- อาการแพ้แสง (กลัวแสง)

ที่ทำงานจะไม่เลิกใช้คอมพิวเตอร์ ส่วนเราก็จะไม่ทิ้งแบลคเบอร์รี่ สมาร์ทโฟน หรืออุปกรณ์เทคโนโลยีอื่นๆ (เราจะอยู่รอดอย่างไร) ดังนั้นเราทำอะไรได้บ้าง

ผ่อนคลายอาการล้าสักหน่อย ขอให้หยุดใช้คอมพิวเตอร์/อุปกรณ์พกพา! ชี้อธิบายและมองข้ามมันไป นี่จะผ่อนคลายสายตา (และความคิด) มากทีเดียว เป็นเรื่องง่ายมาก แต่นำเสียดายที่ไม่ใช่ความจริง ดังนั้นมีอะไรอื่นที่เราทำได้บ้าง

พักผ่อน มองไปไกลๆ (ระยะ 20 ฟุต) เป็นเวลา 20 วินาที ทุก 30 นาที และกะพริบตาซ้ำๆ 10 วินาที (นี่จะช่วยให้ดวงตาชุ่มชื้น โดยเฉพาะถ้าคุณใส่คอนแทคเลนส์) และพักจริงๆ สัก 10 นาที จาก “งานประจำ” ทุกสองสามชั่วโมง

เพิ่มระยะ โดยให้จอภาพอยู่ห่างจากดวงตามากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ยิ่งจอยู่ออกไปไกลดวงตาเท่าไร (ซึ่งอาจช่วยให้อ่านง่ายขึ้น) ก็ยิ่งทำให้สายตาอ่อนล้ามากขึ้น ยิ่งคุณมองดูวัตถุใกล้ยิ่งขึ้น ดวงตาของคุณต้องเพ่งมากขึ้น เมื่อใดก็ตามที่เป็นไปได้ ขยายขนาดตัวอักษร ปรับความละเอียดและความคมชัดของจอภาพ

มีแสงพอเหมาะ/ดูแลจอภาพอย่าง

ถูกต้อง แสงในระยะไกลๆ หรือข้างหน้า อาจเป็นเหตุให้แสงจ้ามากบนจอภาพ ซึ่งทำให้การเพ่งมองมีความท้าทายมากขึ้น ถ้าเป็นไปได้ แสงเหนือศีรษะโดยรอบส่งผลดีที่สุด อย่าลืมทำความสะอาดจอภาพเป็นครั้งคราว!

มองลง ง่ายกว่าที่ดวงตาจะอ่านเนื้อหาที่อยู่ต่ำกว่าระดับสายตา จัดให้จอคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์พกพาอยู่ระดับต่ำกว่าสายตา ถ้าจะส่งผลสูงสุด จอคอมพิวเตอร์ควรอยู่ 15 หรือ 20 องศาต่ำกว่าระดับสายตา (4-5 นิ้ว) และอยู่ห่างจากดวงตาอย่างน้อย 26 นิ้ว

หล่อลื่นดวงตา ด้วยการกะพริบตา และใช้น้ำยาหยอดตาให้ความชุ่มชื้น นี่มีความสำคัญโดยเฉพาะ ถ้าหากคุณใส่คอนแทคเลนส์ หยอดน้ำยาให้ความชุ่มชื้น/หล่อลื่น ข้างละหนึ่งถึงสองหยด ทุกสองสามชั่วโมง นี่เป็นหลักเกณฑ์ที่ดี

ตรวจสอบสายตา คุณตรวจสายตาครั้งสุดท้ายเมื่อไร เพื่อดูว่าแว่น/คอนแทคเลนส์ยังคงถูกต้องเหมาะสม หรือว่าคุณควรจะไปใส่แว่นทำงาน แต่คุณไม่ได้ใส่ หรือคุณใส่แว่นผิดประเภท แว่นที่มีเลนส์สองระดับและเลนส์โปรเกรสซีฟไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุดเสมอไป สำหรับการใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ในระยะยาว

ปลีกตัว ปิดจอและอุปกรณ์พกพา! ออกไปข้างนอก มองไปไกลๆ ธรรมชาติเป็นภาพที่เจริญตาและเจริญความคิด

คุณสามารถระงับอาการสายตาล้า (VFS/CVS) ให้หมดไป โดยทำตามขั้นตอนต่อไปนี้ ได้ไหม คงไม่ได้ แต่จะมีส่วนช่วยได้อย่างแน่นอน! ถ้าคุณลองทำทั้งหมดที่กล่าวมานี้ และยังไม่ “เห็น” ว่าอาการตาล้าดีขึ้น ก็ลองพายเรือเล่น ■

ครอบครัวที่มีความสุขทำ 6 สิ่งที่แตกต่างกัน



ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ มีเทคโนโลยีอยู่ในโลกของเรา และคนรุ่นเราไม่รู้จักชีวิตที่ปราศจากเทคโนโลยีแน่นอนว่าเทคโนโลยีมีประโยชน์ ด้วยการช่วยให้เราจัดตารางเวลาที่ยุ่งๆ และแก้ความปวดแสบปวดคันโดยที่เราติดต่อกับคนอื่นเป็นที่รักได้อย่างรวดเร็ว ในกรณีที่มีปัญหา และช่วยเปิดโอกาสให้เชื่อมโยงกันได้ใกล้ชิดยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม มีข้อเสียบางอย่างด้วย ไม่ต้องสงสัยเลยว่าเทคโนโลยีอาจสร้างความขัดแย้งในครอบครัว แต่มีหลายวิธีที่คุณจัดการกับความท้าทายเหล่านี้ได้ ขอให้อ่านต่อไปเพื่อรับคำแนะนำขั้นยอดบางประการ ถึงวิธีดำเนินชีวิตครอบครัวที่มีความสุข

โดย มาร์ค เซอร์นอฟฟ์ ปรับเปลี่ยน

เมื่อคืนเพื่อนเก่าสมัยมัธยม ผู้ประสบความสำเร็จที่บ้านเกิด เขาเป็นผู้ประกอบการ เป็นเจ้าของบริษัทมหาชน มีธุรกิจการค้าแห่งใหญ่ ผสมผสานกับถือเขามาก เขามาทานอาหารค่ำที่บ้านของเรา

หลังจากทานอาหารอร่อยๆ เขากับผมคุยกันสองชั่วโมงในห้องนั่งเล่น เราบอกเล่าเรื่องราวในอดีตสู่กันฟัง พอถึงตอนที่เขาลำลา เขากล่าวว่า “ผมยกย่องคุณ ผมยกย่องความรักในบ้านนี้ ความรักที่ประจักษ์ชัดระหว่างคุณกับภรรยา ผมยกย่องความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่คุณสร้างและทะนุถนอมไว้ เมื่อผมมาเยี่ยม ผมรู้สึกราวกับว่าเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัว การทะนุถนอมครอบครัวที่มีความสุข คือสิ่งหนึ่งที่ผมไม่เคยมีเวลาให้ ยอดเยี่ยมมากที่ได้เห็นได้สัมผัส และ

ได้เป็นส่วนหนึ่งในคำคืนนี้ ขอขอบคุณนะ”

คำพูดของเพื่อนทำให้ผมฉงนคิด การทะนุถนอมครอบครัวที่มีความสุขหมายถึงอะไรจริงๆ ครอบครัวที่มีความสุขทำอะไรที่แตกต่างไป

ต่อไปนี้เป็นแนวคิดบางส่วน

1. ทุกวัน สมาชิกทุกคนเลือกที่จะเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัว อันดับแรกก่อนสิ่งอื่นใด ครอบครัวคือคนในชีวิตคุณ ผู้ที่เห็นคุณค่าของการมีคุณในชีวิตเขา ผู้เป็นกำลังใจให้คุณปรับปรุงในทางที่เกิดประโยชน์และมีชีวิตชีว ผู้ที่ไม่เพียงอ้าแขนรับคุณไว้ในขณะนี้ ยังไปยังนั้น ทว่าอ้าแขนรับผู้ที่คุณต้องการจะเป็นด้วย สมาชิกครอบครัวเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดได้ และเพื่อนที่ดีที่สุด ไม่ว่าจะเกี่ยวโยงกันทางสายเลือด

หรือไม่ ก็เป็นครอบครัวของคุณได้

ครอบครัวเติบโตด้วยความผูกพันจากใจ ด้วยความรักและความเคารพนับถือต่อกัน ดังนั้นขอให้สานและรักษาสายใยกับคนที่เหมาะสม โดยทะนุถนอมเขาด้วยความรักทุกวัน

2. สมาชิกครอบครัวทำอะไรเป็นพิเศษเพื่อกันและกัน สายใยครอบครัวผูกพันกันด้วยรักแท้ รักแท้คือความเอาใจใส่ การตระหนักรู้ การมีวินัย ความเพียรพยายาม ความห่วงใยต่อใครสักคน และเสียสละเพื่อเขา โดยการทำอะไรอย่างต่อเนื่อง ในทางเล็กๆ จำนวนนับไม่ถ้วน ทุกวัน คุณโอบกอดเขา และรักเขา ไม่ว่าจะเป็นอย่างไาก็ตาม แม้แต่ตอนที่เขาไม่น่ารักเลย แน่ใจว่าเขาทำเช่นเดียวกันเพื่อคุณ

ครอบครัวที่ผาสุกมาจากการเสียสละ คือการทราบว่ามันหนึ่งคุณจะต้องทำสิ่งที่ไม่ชอบ เพื่อให้คนที่คุณรักยิ้มแย้ม คุณรู้สึกยินดีสันทัดที่จะทำเช่นนั้น นี่แหละคือความหมายของ “ครอบครัว”

3. ทุกคนมีส่วนรับผิดชอบต่อความสุขของตนเอง ความสุขคือทางเลือกภายในจิตใจ การมีความสุขไม่ได้หมายความว่าทุกสิ่งสมบูรณ์แบบ แต่หมายความว่าเลือกที่จะมองข้ามความไม่สมบูรณ์แบบ มีทางเลือกได้ทุกวัน เพื่อจะได้รู้สึกถึงผลจากความสุข เลือกทำสิ่งที่มีความหมาย เลือกดูแลร่างกายคุณ เลือกอยู่กับถูกคน เลือกมีทัศนคติที่ดี เลือกบ่งบอกความสำนึกในบุญคุณ เลือกให้อภัย เลือกมุ่งเน้นสิ่งที่คุณมี ไม่ใช่สิ่งที่คุณไม่มี ทางเลือกเป็นของคุณ ครอบครัวเกื้อหนุนคุณได้ แต่เขาเลือกความสุขแทนคุณไม่ได้

4. สื่อความหมายด้วยถ้อยคำที่ห่วงใยเสมอ คุณวัดความสุขของความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดใดๆ จากรอยยิ้มเป็นที่ยังอยู่ในใจสมาชิกแต่ละคน ซึ่งเกิดจากการกล้ากลืนความโกรธ เพราะถ้อยคำที่ขาดความยั้งคิด

ข้อสรุปคือ ระวังคำพูดให้ดี คุณอาจกล่าวถ้อยคำที่ไร้น้ำใจในเสี้ยววินาที แต่หนึ่งปีต่อมา รอยแผลยังฝังอยู่ อย่าทำเช่นนี้กับครอบครัวของคุณ หรือใครก็ตาม ถ้าจะว่ากันไปแล้ว ทุกครั้งที่เอ่ยถ้อยคำ มีการสร้างสรรค์บางสิ่งขึ้นมา ขอให้ชื่อลัทธิ แต่สำนึกถึงสิ่งที่บอกกล่าว และวิธีที่บอกกล่าวด้วย ขอให้ใช้ถ้อยคำที่สร้างสรรค์ ชมเชย เป็นกำลังใจ และมอบแรงบันดาลใจ

5. ฝึกความอดทนและการให้อภัยเป็นประจำทุกวัน ไม่ว่าคุณจะพยายามชื่อลัทธิและมีน้ำใจมากสักแค่ไหน คุณก็จะทำให้คนที่ใกล้ชิดที่สุดผิดหวังเป็นบางครั้ง นี่เองความอดทนและการให้อภัยจึงสำคัญอย่างยิ่ง ความอดทนคือการถ่ายทอดความรู้สึกออกไปสู่คนที่คุณรัก ถึงแม้ว่าพิวล์คุณขาดแล้วก็ตาม การให้อภัยคือการล่วงรู้จากส่วนลึกว่าเขาไม่ได้ตั้งใจทำให้คุณพิวล์ขาดตั้งแต่แรก

ความอดทนและการให้อภัยอาจจะนำมาชมชื่นในตอนแรก แต่เมล็ดที่คุณปลูกไว้ตอนนี้ จะผลิดอกออกผลที่หวานชื่นในบั้นปลาย

6. ทุกคนมอบเวลาที่มีคุณภาพต่อกัน นี่คือการความจริงแท้ของชีวิต ไม่ว่าจะความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง พี่น้อง ลูกป้าหน้าอา หรือเพื่อนสนิทจะเป็นอย่างไร คุณจะคิดถึงเขา เมื่อเขาจากไป วันหนึ่งเขาจะจากไป ขอให้จำกัดการใช้เทคโนโลยี และปลีกเวลาที่มีคุณภาพ เพื่อบ่งบอกความรักอย่างเปิดเผยกับครอบครัวของคุณ บอกเขาถึงสิ่งที่คุณควรจะบอกเขา คุณไม่มีวันรู้เลยว่าเมื่อใดคุณจะสูญเสียโอกาสนั้นไป

ทางเปิดแล้ว...

สิ่งใดช่วยคุณสานสัมพันธ์ที่มีความสุข และสร้างสายใยครอบครัวที่แน่นแฟ้น กรุณาบอกเล่าให้เราฟัง ที่ motivated@motivatedmagazine.com ■

เทคโนโลยีมี ทั้งข้อดีข้อเสีย



โดย เอมิลี มอร์แมน ข้อความหยาบคายมาปรับเปลี่ยน

การเปลี่ยนแปลงที่คงจะเห็นได้ชัดที่สุด ระหว่างปัจจุบันกับ 25 ปีที่แล้ว คือ ความคืบหน้าด้านเทคโนโลยี โดยเฉพาะในสาขาการสื่อสาร ยี่สิบห้าปีที่แล้วสิ่งที่ต้องส่งทางไปรษณีย์หรือติดต่อทางโทรศัพท์ ตอนนี้ทำได้ในชั่วพริบตา โดยการส่งอีเมล ข้อความ และเครือข่ายสังคมออนไลน์

การปฏิวัติที่บุกทะลวงเช่นนี้มีข้อดีอยู่ด้วย ขณะนี้การสื่อสารกับคุณครู เด็กๆ และสมาชิกครอบครัวที่อยู่ห่างไกลทำได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ผู้ปกครองยังติดต่อกับบุตรหลานได้ง่ายดาย ทุกเมื่อ ทุกแห่ง โดยการใช้โทรศัพท์มือถือ เมื่อมีอุปกรณ์ที่ถูกต้อง ผู้ปกครองถึงกับแกะรอยตำแหน่งและความเร็วของบุตรที่เพิ่งหัดขับรถ

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการสื่อสารที่รวดเร็วและสะดวกมากขึ้น ก็มีผลเชิงลบควบคู่มาด้วย ข่าวลือที่น่าเกลียด การข่มขู่ และถ้อยคำเกลียดชังจากเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ไม่ได้หยุดแค่หน้าประตูบ้าน เหมือนเมื่อหลายปีก่อน เด็กๆ อาจถูกรังแกทางไซเบอร์ จากคอมพิวเตอร์ในบ้าน มีการติดต่อสื่อสารตัวต่อตัวลดน้อยลง นี่เป็นสิ่งที่ผู้ปกครองหลายคนเสียใจ นี่คือผลเสียจากเทคโนโลยีสมัยใหม่ ขณะนี้ผู้คนจำนวนมากรู้สึกโดดเดี่ยว ทว่าความจำเป็นที่ต้องผูกพันกับผู้อื่นมีมากกว่าทุกยุคทุกสมัย ความจำเป็นนั้นไม่ได้หายไปไหน

ผลประโยชน์เชิงบวกอีกอย่างหนึ่งใน

เทคโนโลยี คือ ผู้ปกครองหาข้อมูลได้ง่ายขึ้น และมีข้อมูลมากกว่าที่เคยเป็นมา เมื่อคุณแม่ต้องการหาข้อมูล ก็เปลี่ยน“จากการที่คุณแม่คุยกันที่ระเบียงหน้าบ้าน” กลายเป็น “ศูนย์ข้อมูลที่มีพื้นฐานการวิจัยมากกว่า” ทางออนไลน์ แต่ก็มี การได้รับข้อมูลท่วมท้นขึ้นด้วย ผู้ที่เสาะหาข้อมูลต้องระมัดระวังว่าเขาไว้วางใจใครทางออนไลน์ แง่คิดมากมายเรื่องการเป็นผู้ปกครองที่ค้นพบทางออนไลน์ อาจล้นหลามจนทำอะไรไม่ถูก



บ่อยครั้งผู้ปกครองอาจไม่ตระหนักด้วยซ้ำว่าเขาติดคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และทีวีมากแค่ไหน วิธีหนึ่งที่จะรับมือกับปัญหาดังกล่าว คือ การถอดปลั๊ก และใช้เวลาสักหนึ่งวันทำกิจกรรมครอบครัว โดยที่ไม่ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ไม่มีสิ่งใดมาแทนที่การนั่งสาน

สัมพันธ์ภาพทางอารมณ์ความรู้สึก และพูดคุยกับบุตรหลาน

ตลอด 25 ปีที่ผ่านมา เกิดการเปลี่ยนแปลงมากมายในแบบฉบับการเป็นผู้ปกครอง บ้างก็เป็นเชิงบวก บ้างก็เป็นเชิงลบ ในอีก 25 ปีข้างหน้า ไม่มีใครบอกได้อย่างแน่นอนว่าจะเป็นเช่นไร

ถึงกระนั้น ในขั้นปลายเป้าหมายของการเป็นผู้ปกครองยังคงเหมือนเดิม คือ การช่วยให้เด็กเรียนรู้ เติบโต และมีบทบาทที่ก่อเกิดผลดีในสังคม ผู้ปกครองจะเป็นแรงขับเคลื่อนใหญ่หลวงที่สุดเสมอ ■

คำตอบต่อคำถามของคุณ เด็กกับไอแพด

ก: “ลูกวัยหัดเดินค้นพบไอแพดของฉัน ตอนนี้เธอชอบเล่นไอแพด ฉันควรจะรู้สึกผิดไหมที่ให้ลูกเล่น หรือว่ามีผลประโยชน์จากไอแพดสำหรับเด็กวัยหัดเดิน”

ค: แน่นอนว่าลูกวัยหัดเดินรู้สึกดึงดูดใจกับจอภาพหลากสี ซึ่งตอบสนองเมื่อสัมผัส โดยที่จอสว่างขึ้น มีภาพเคลื่อนไหว และมีเสียง เป็นของเล่นสุดยอดเยี่ยมที่เคยมีมา! ไม่ต้องสงสัยเลยว่า คุณพบว่าไอแพดมีมนต์ขลังที่จับความสนใจ และให้เด็กวัยหัดเดินมีอะไรทำ ระหว่างที่รอนัดหมอ และนั่งรณะระยะทางไกลๆ

ไอแพดไม่เพียงเป็นของเล่นที่ได้ตอบโต้ มีขนาดเล็กกะทัดรัดพอที่จะใส่กระเป๋า เพื่อนำติดตัวไปไหนต่อไหน ทั้งยังมีประโยชน์ด้านการศึกษาต่อเด็กด้วย นอกจากนี้ มีหลักฐานยืนยันว่าเด็กที่กระบวนกรู้คิดช้ากว่าวัย แอปของไอแพดอาจกระตุ้นทักษะในการใช้ภาษา และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ไอแพดอาจเป็นแบบเรียบง่าย

ถึงแม้ว่าไอแพดจะมีประโยชน์สำหรับเด็ก แต่ไม่ได้หมายความว่าให้คุณควรปล่อยให้เด็กใช้ไอแพดเป็นเวลาหลายชั่วโมง หรือให้เด็กดูจอภาพทุกครั้งที่นั่งคอย เพราะนั่นจะทำให้เด็กไม่รู้จักรักการนั่งคิดและจินตนาการด้วยตนเอง

นอกจากนี้ อย่าลืมว่าการใช้ไอแพดไม่ควรมาแทนที่ของเล่น การเล่นเกมกีฬา กิจกรรมทางกาย การเล่นเชิงสร้างสรรค์ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแบบตัวต่อตัว ทั้งนี้ทั้งนั้น ไอแพดเสนอสภาพแวดล้อมการถ่ายทอดความรู้สึกได้จำกัด และไม่มีอาการออกแรง บุตรหลานของคุณไม่อาจรู้สึกถึงแอฟ เหมือนที่รู้สึกได้จาก



เว็บปริพันธ์ ปรับเปลี่ยน

ตุ๊กตาสัตว์ หรือเสื้อผ้าที่ใส่แต่งตัวเล่น เธอไม่อาจสุดดมแอฟ เหมือนได้กลิ่นขนมคุกกี้ที่อบด้วยกัน เด็กไม่อาจจับถือและจัดแอฟได้ เหมือนที่ถือและจัดวางบล็อกต่อ หรือเลโก้ เด็กวิ่งเล่นกับแอฟไม่ได้ เหมือนที่วิ่งเล่นสนุกเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ เด็กไม่อาจเชื่อมสัมพันธ์กับแอฟ เหมือนที่โอบกอดคุณ กิจกรรมในโลกความเป็นจริงทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เสนอโอกาสหลากหลายให้เด็กวัยหัดเดินไขว่คว้าในร่างกาย

มีประสบการณ์กับสิ่งแวดล้อม และมนุษย์สัมพันธ์ ดั่งนั่นเอง ถึงแม้ว่าคุณไม่ต้องรู้สึกผิดที่ปล่อยให้ไอแพดอย่างพอประมาณ ขอให้แน่ใจว่านั่นเป็นเพียงกิจกรรมหนึ่งในหลายๆ อย่างที่เด็กได้เรียนรู้ สำรวจ และชื่นชม เมื่อกล่าวถึงเด็กกับไอแพด เป็นการดีที่สุดที่คุณจะทำตาม

แนวทางที่สมาคมกุมารเวชศาสตร์อเมริกัน (AAP) กำหนดไว้เกี่ยวกับเวลาหน้าจอ สมาคม AAP แนะนำว่าไม่ควรใช้เวลาหน้าจอมากกว่าวันละสองชั่วโมง (เช่น ดูทีวี คอมพิวเตอร์ และเกมวิดีโอ) สำหรับเด็กวัยสองขวบขึ้นไป ถ้าจะให้เหมาะที่สุดก็ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่าสองขวบใช้เวลาอยู่หน้าจอภาพ

ถึงแม้ว่าผู้เชี่ยวชาญยังไม่ได้ศึกษาค้นคว้ารายละเอียดทั้งหมดเกี่ยวกับข้อเสียหรือประโยชน์ของไอแพดสำหรับเด็ก แต่ไม่มีหลักฐานยืนยันว่าการใช้ไอแพดมีผลเสียทางกายภาพต่อเด็กวัยหัดเดิน หรือพัฒนาการการรับรู้ トラบไคที่มีความพอประมาณ

หวังว่าคุณกับเด็กวัยหัดเดินจะมีเวลาที่จะสนุกสนานร่วมกัน (แบบดิจिटอล และในชีวิตจริง)! ■

เทคโนโลยี

ข้อควรคิด



ผลประโยชน์อันดับหนึ่งของเทคโนโลยีข้อมูล คือ การให้พลังผู้คนทำสิ่งที่ต้องการทำ เปิดโอกาสให้ผู้คนมีความคิดสร้างสรรค์ มีประสิทธิภาพ และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่ไม่คิดว่าจะเรียนรู้ได้มาก่อน ดังนั้นถ้าจะว่ากันไปแล้ว ก็ขึ้นอยู่กับศักยภาพ — สตีฟ บอลล์เมอร์

เทคโนโลยีให้อำนาจแก่เรา แต่ไม่ได้บอกและบอกไม่ได้ว่าเราควรใช้อำนาจนั้นอย่างไร ต้องขอบคุณเทคโนโลยี ที่เราสื่อสารข้ามพากโลกได้ทันที แต่ก็ไม่ได้ช่วยเราให้รู้ว่าจะบอกกล่าวอะไร — โจนฮาน แซคส์

เทคโนโลยีเป็นเพียงเครื่องมือ ส่วนการให้เด็กทำงานร่วมกัน และการจงใจเด็ก คุณครูคือบุคคลที่สำคัญที่สุด — บิล เกทส์

เราเป็นเด็กยุคเทคโนโลยี เราค้นพบวิธีทำงานประจำหลายอย่างให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น การพิมพ์ไม่ใช่วิธีเดียวอีกต่อไป ในการผลิตหนังสือเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม การอ่านหนังสือยังไม่เปลี่ยนไป — สอเรนซ์ คลาร์ก โฟเวลล์

สังคมเทคโนโลยีประสบความสำเร็จในการหาค้นโอกาสด้านความสำคัญ ทว่าสร้างความยินดีได้ยากมาก — สันตะประปาพอล ที่ 6

คุณส่งผลต่อโลกจากสิ่งที่คุณบราวส์ดู — ทิม เบอร์เนอร์ส-ลี

ถ้าเราพัฒนาเทคโนโลยีต่อไป โดยปราศจากสติปัญญาหรือความรอบคอบ ผู้รับใช้เราอาจกลายเป็นผู้ประหารเรา — โอมาร์ เอ็นแบรตเลย์

เทคโนโลยีไม่มีความหมายอะไร สิ่งสำคัญคือ คุณมีครีธาในผู้คน โดยทั่วไปแล้วผู้คนมีความดีและฉลาด ถ้าคุณมอบเครื่องมือให้เขาจะสร้างสิ่งที่แสนวิเศษ — สตีฟ จ๊อบส์