

การดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในยุคดิจิทัล

HOW TO LIVE HAPPY IN THE DIGITAL AGE

สาสิวรรณ จุติโชติ¹

ทิพมาศ เศวตวรโชติ²

^{1,2}มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมโศกราช

Saleewan Juttichot¹

Tippamas Sawetvoracho²

^{1,2}Mahamakut Buddhist University, Srithammasokkaraj Campus
Corresponding Author E-mail: abaco_mv@hotmail.com

บทคัดย่อ

ในยุคดิจิทัล ปัจจุบันได้มีการติดต่อสื่อสาร ใช้งานอินเทอร์เน็ต สื่อออนไลน์ สื่อมัลติมีเดีย การติดต่อสื่อสารผ่านโซเชียลต่าง ๆ มากมาย ตลอดจนได้มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านเว็บไซต์กันอย่างแพร่หลายทั่วโลก ทั้งในเรื่องการทำงาน การทำธุรกิจ สื่อการเรียนการสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่ทั่วโลกได้มีการแพร่ระบาดของโควิด - 19 ทำให้ระบบต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไป ในวงการศึกษาก็เกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แตกต่างกันในรูปแบบของการถ่ายทอดการเรียนการสอนแบบสมัยก่อน ที่มีการเรียนการสอนกันในห้องเรียนได้เปลี่ยนไปเป็นการเรียนแบบออนไลน์ แม้กระทั่งรูปแบบการทำงานก็ต้องปรับให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยต้องใช้วิธีทำงานในรูปแบบ Work from home ดังนั้นผู้คนก็หันมาใช้งานอินเทอร์เน็ตเพิ่มมากขึ้นเพื่อสืบค้นข้อมูลการเรียนและการทำงาน การพบปะพูดคุย การพบเจอกันเหมือนสมัยก่อนก็หันมาใช้การติดต่อสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์มากขึ้นตามไปด้วย วิธีทางแห่งการดำเนินชีวิตของคนยุคปัจจุบันก็เปลี่ยนไป คนเสพติดสื่อจนค้นหาตัวตนที่แท้จริงของตนเองไม่เจอขาดการยั้งคิดและไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต การเสพสื่อที่ดีและมีประโยชน์ในยุคดิจิทัลจำเป็นต้องนำหลักธรรม คือหลักเศรษฐกิจแบบพอเพียง มาพิจารณาเป็นองค์ประกอบในการเลือกใช้ในการเสพสื่อที่เหมาะสม และสามารถดำเนินชีวิตในยุคดิจิทัลได้อย่างมีความสุข การมีสุขภาพที่ดีในยุคของสังคมดิจิทัล เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาเนื่องจากปัจจุบันหลายคนใช้เวลาในการทำงานหรือใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์เป็นเวลานาน การใช้งานในยุคดิจิทัลนี้หากผู้ใช้ขาดคุณธรรมและจริยธรรมในการใช้งาน จะทำให้เกิดปัญหา แก่ตนเองสังคมและประเทศชาติ

คำสำคัญ: การดำเนินชีวิต; ความสุข; ยุคดิจิทัล;

Abstract

In the digital era, people in many parts of the world had used the internet, online media, and social networking sites to publicize news and information for business, education,

and work. This was especially undeniable in situations where the COVID-19 pandemic had occurred making many various systems disrupted, and people had to work from their accommodations. In the educational institutions, the procedure of teaching and learning had been converted from the actual classroom (On-site) to online learning (Online). A number of people were turning to the internet to study and work. Social gatherings and meetings had decreased, on the other hand online meetings had increased. This changed the way people lived. Social media addiction occurred and suffered people as a result of how they are not able to live their real life and further frustrate with the world of internet. In the study, sufficiency economy was presented as the possible solution to solve the matter in which will be achieved by applying 3 Buddhist principles. There were three simple components of the sufficiency economy as follows: 1) Modesty, 2) Being Reasonable, 3) To have the immunity, whereas these three components could benefit people to a happy end in the digital age. Thus, many people spent a lot of time working or using electronic media for a long time, and if the user lacked of moral and ethical practice, it would cause problems for self, society and country.

Keywords: Living; Happiness; Digital age;

บทนำ

โลกยุคดิจิทัล (Digital Age) มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ค่อนข้างสูง โลกถูกย่อให้เล็กลงด้วยเทคโนโลยีการติดต่อสื่อสาร การสืบค้นข้อมูลต่างๆเป็นไปได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ส่งผลต่อวิถีชีวิตตั้งแต่วัยเด็กจนถึงคนสูงวัย โลกในทุกวันนี้มีการสร้างความสัมพันธ์ทางด้านสังคม กลับไม่ได้เป็นแค่การมาพบปะพูดคุยมองเห็นรูปร่างหน้าตา บุคลิกภาพ หรือทำกิจกรรมร่วมกันอย่างเดียวนั้น แต่กลับอาศัยเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการพัฒนาทางด้านสังคมให้เกิดขึ้น จนเราเรียกกันติดหูว่า สังคมเครือข่าย (Social Network) หรือสังคมออนไลน์นั่นเอง ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี ที่ก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่มีวันหยุด สิ่งแปลกใหม่ต่างๆได้เกิดปรากฏขึ้นทุกวันอย่างเหลือเชื่อ ทั้งการใช้ชีวิตแบบดั้งเดิม ขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมเก่าๆเริ่มหายไป มีสิ่งใหม่ๆ เข้ามาแทนที่ ความสุขสบายแต่ก่อนที่เคยมีเริ่มหดหายไป ทำให้วิถีชีวิตของคนสมัยนี้พลอยเปลี่ยนไปด้วย กลายเป็นสังคมที่ต้องดิ้นรนต่อสู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ๆตลอดเวลา ไม่หยุดนิ่ง ซึ่งก็ยังมีผู้คนอีกจำนวนมากที่ตามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ทัน เลยกลายเป็นความเครียดและโรคซึมเศร้า (คณะทำงานเครือข่ายทางวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิ, 2563)

นับย้อนจากอดีตจนถึงปัจจุบันสังคมโลกได้มีวิวัฒนาการมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อตอบสนองความต้องการในการดำรงชีวิตของมนุษย์ในด้านต่าง ๆ ที่มีมากขึ้น และพฤติกรรมของคนในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป มนุษย์จึงได้คิดค้นพัฒนาเทคโนโลยีมาใช้ประโยชน์ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสะดวกสบายและมีความสุขปลอดภัยมากขึ้น ซึ่งการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงในแต่ละยุคแต่ละสมัย ได้ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของ

มนุษย์และสังคมโลกอย่างกว้างขวาง เห็นได้จากการนำเทคโนโลยีมาพัฒนาเพื่อเปลี่ยนแปลงโลกในแต่ละยุคสมัย ดังนี้ Digital 1.0 ยุคของการเปิดโลกอินเทอร์เน็ต ถือว่าเป็นจุดเปลี่ยนของพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนในสังคมก็ว่าได้เพราะหลายสิ่งได้เริ่มปรับบทบาทให้เข้าถึงอินเทอร์เน็ตมากขึ้น Digital 2.0 ยุคของโซเชียลเดียเมื่ออินเทอร์เน็ตได้เข้ามาสู่สังคมเป็นวงกว้างคนในสังคมได้มีการปรับตัวและใช้งานอินเทอร์เน็ต และให้เข้ามาอยู่ในชีวิตประจำวันมากขึ้น เช่นมีการสื่อสารโดยผ่านสื่อโซเชียล Digital 3.0 ยุคแห่งข้อมูลและบิ๊กดาต้า เป็นการขยายข้อมูลอย่างกว้างขวาง แพลตฟอร์มทางธุรกิจแต่ละชนิดก็ได้มีการขยายออกไปเป็นมุกกว้าง นำมาวิเคราะห์ต่อยอด คิดค้นและพัฒนาเป็น Application อำนวยความสะดวกต่อผู้ใช้งานผ่านสมาร์ตโฟน แท็บเล็ต เป็นต้น Digital 4.0 ยุคปัจจุบันที่มีความก้าวหน้าของเทคโนโลยีอย่างครบครัน และมี AI เข้ามาเกี่ยวข้องมากขึ้นเพิ่มศักยภาพในการประดิษฐ์ของมนุษย์สร้างสรรค์และพัฒนาสิ่งใหม่ โลกยุคดิจิทัลเป็นยุคของการพัฒนาเทคโนโลยีมาใช้งานแทนเครื่องมือแบบเดิม ในหลากหลายรูปแบบมาใช้ประโยชน์ในการทำงานให้สะดวกรวดเร็ว

ปัจจุบันโลกได้ก้าวเข้าสู่ยุคสังคมดิจิทัล (Digital Economy) หรือ ยุคเศรษฐกิจใหม่(New Economy) ชีวิตประจำวันของผู้คนในสังคม ได้สัมผัสกับการทำธุรกรรมผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (E-Business) และมีความคุ้นเคยกับการใช้ระบบสื่อสารข้อมูล คอมพิวเตอร์และระบบสารสนเทศ (IT) ต่าง ๆ โลกดิจิทัลจึงมีความสำคัญมากต่อมนุษย์ยุคนี้ เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์อย่างสิ้นเชิงโดยเฉพาะการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์ทำให้เทคโนโลยีและมนุษย์ในสังคมปัจจุบันไม่สามารถแยกออกจากกันได้จึงเรียกว่า “มนุษย์ดิจิทัล” ซึ่งมนุษย์ดิจิทัลจะต้องมีพื้นฐานการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยในโลกยุคดิจิทัลทุกวันนี้ โดยจะต้องหันมาใช้ชีวิตแบบผสมผสานกลมกลืนกับเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างชาญฉลาดเพื่อความสุขและความอยู่รอดอย่างยั่งยืน (สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, 2563)

ความเป็นพลเมืองดิจิทัล

“ความเป็นพลเมืองดิจิทัล” ที่ทุกประเทศทั่วโลกคาดหวังให้เกิดขึ้นในประชากรของตน คือ “พลเมืองผู้ใช้งานสื่อดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์อย่างเข้าใจบรรทัดฐานของการปฏิบัติตัวให้เหมาะสม และมีความรับผิดชอบในการใช้เทคโนโลยี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสื่อสารในยุคดิจิทัลเป็นการสื่อสารที่ไร้พรมแดน จำเป็นต้องมีความฉลาดทางดิจิทัล (DQ: Digital Intelligence)” ความฉลาดทางดิจิทัล (Digital Intelligence Quotient : DQ) คือ กลุ่มของความสามารถทางสังคม อารมณ์ และการรับรู้ที่จะทำให้ สามารถเผชิญกับความท้าทายบนเส้นทางของชีวิตในยุคดิจิทัล และสามารถปรับตัวให้เข้ากับชีวิตดิจิทัลได้ ความฉลาดทางดิจิทัลครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะ ทศนคติและค่านิยมที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิต กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ทักษะการใช้สื่อและการเข้าถึงสังคมในโลกออนไลน์ การเป็นพลเมืองดิจิทัลนั้น มีทักษะสำคัญ 8 ประการ ที่ควรบ่มเพาะให้เกิดขึ้นกับพลเมืองดิจิทัลทุกคนในศตวรรษที่ 21 ดังนี้ 1) ทักษะในการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง (Digital Citizen Identity) ต้องมีความสามารถในการสร้างสมดุล บริหารจัดการ รักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเองไว้ให้ได้ ทั้งในส่วนของโลกออนไลน์และโลกความจริง โดยตอนนี้ประเด็นเรื่องการสร้างอัตลักษณ์ออนไลน์ถือเป็นปรากฏการณ์ใหม่ ที่ทำให้บุคคลสามารถแสดงออกถึงความเป็นตัวตนต่อสังคมภายนอก โดยอาศัยช่องทาง

สื่อสารผ่านเว็บไซต์เครือข่ายสังคมในการอธิบายรูปแบบใหม่ของการสื่อสารแบบมีปฏิสัมพันธ์ทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นการแสดงออกเกี่ยวกับตัวตนผ่านเว็บไซต์เครือข่ายสังคมต่าง ๆ 2) ทักษะในการรักษาข้อมูลส่วนตัว (Privacy Management) ดุลพินิจในการบริหารจัดการข้อมูลส่วนตัว โดยเฉพาะการแชร์ข้อมูลออนไลน์เพื่อป้องกันความเป็นส่วนตัวทั้งของตนเองและผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องประกอบอยู่ในพลเมืองดิจิทัล และจะต้องมีความตระหนักในความเท่าเทียมกันทางดิจิทัล เคารพในสิทธิของทุกคน รวมถึงต้องมีวิจารณญาณในการรักษาความปลอดภัยของข้อมูลตนเองในสังคมดิจิทัล รู้ว่าข้อมูลใดควรเผยแพร่ ข้อมูลใดไม่ควรเผยแพร่ และต้องจัดการความเสี่ยงของข้อมูลของตนในสื่อสังคมดิจิทัลได้ด้วย 3) ทักษะในการคิดวิเคราะห์มีวิจารณญาณที่ดี (Critical Thinking) ความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะระหว่างข้อมูลที่ถูกต้องและข้อมูลที่ผิด ข้อมูลที่มีเนื้อหาดีและข้อมูลที่เข้าข่ายอันตราย รู้ว่าข้อมูลลักษณะใดที่ถูกส่งผ่านมาทางออนไลน์แล้วควรตั้งข้อสงสัย หากคำตอบให้ชัดเจนก่อนเชื่อและนำไปแชร์ ด้วยเหตุนี้ พลเมืองดิจิทัลจึงต้องมีความรู้ความสามารถในการเข้าถึง ใช้ สร้างสรรค์ ประเมิน สังเคราะห์ และสื่อสารข้อมูลข่าวสารผ่านเครื่องมือดิจิทัล ซึ่งจำเป็นต้องมีความรู้ด้านเทคนิคเพื่อใช้เครื่องมือดิจิทัล เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ได้อย่างเชี่ยวชาญ รวมถึงมีทักษะในการรู้คิดขั้นสูง เช่น ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ที่จำเป็นต่อการเลือก จัดประเภท วิเคราะห์ ตีความ และเข้าใจข้อมูลข่าวสาร มีความรู้และทักษะในสภาพแวดล้อมดิจิทัล การรู้ดิจิทัลโดยมุ่งให้เป็นผู้ใช้ที่ดี เป็นผู้เข้าใจบริบทที่ดี และเป็นผู้สร้างเนื้อหาทางดิจิทัลที่ดี ในสภาพแวดล้อมสังคมดิจิทัล 4) ทักษะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ (Screen Time Allocation) ทักษะในการบริหารเวลากับการใช้อุปกรณ์ยุคดิจิทัล รวมไปถึงการควบคุมเพื่อให้เกิดสมดุลระหว่างโลกออนไลน์และโลกภายนอก นับเป็นอีกหนึ่งความสามารถที่บ่งบอกถึงความเป็นพลเมืองดิจิทัล ได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นที่รู้กันอยู่แล้วว่าการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ขาดความเหมาะสม ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยรวม ทั้งความเครียดต่อสุขภาพจิตและเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งนำไปสู่การสูญเสียทรัพย์สินเพื่อใช้รักษา และเสียสุขภาพในระยะยาวโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ 5) ทักษะในการรับมือกับการคุกคามทางโลกออนไลน์ (Dealing with online threats) จากข้อมูลทางสถิติล่าสุด สถานการณ์ในเรื่อง Cyber bullying ในไทย มีค่าเฉลี่ยการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ในรูปแบบต่างๆ ที่สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลก อยู่ที่ 47% และเกิดในรูปแบบที่หลากหลาย อาทิ การด่าทอกันด้วยข้อความหยาบคาย การตัดต่อภาพ สร้างข้อมูลเท็จ รวมไปถึงการตั้งกลุ่มออนไลน์กีดกันเพื่อนออกจากกลุ่ม ฯลฯ ดังนั้นว่าพลเมืองดิจิทัลทุกคน จึงควรมีความสามารถในการรับรู้และรับมือการคุกคามข่มขู่บนโลกออนไลน์ได้อย่างชาญฉลาด เพื่อป้องกันตนเองและครอบครัวจากการคุกคามทางโลกออนไลน์ให้ได้ 6) ทักษะในการบริหารจัดการข้อมูลของผู้ใช้งานทั้งไว้บนโลกออนไลน์ (Digital Footprints) มีรายงานการศึกษาวิจัยยืนยันว่า คนรุ่น Baby Boomer คือ กลุ่ม Aging ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2487 - 2505 มักจะใช้งานอุปกรณ์คอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์เคลื่อนที่ของผู้อื่น และเปิดใช้งาน WiFi สาธารณะ เสร็จแล้วมักจะละเลย ไม่ลบรหัสผ่านหรือประวัติการใช้งานถึง 47% ซึ่งเสี่ยงมากที่จะถูกผู้อื่นสวมสิทธิ ขโมยตัวตนบนโลกออนไลน์ และเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลได้อย่างง่ายดาย ดังนั้น ความเป็นพลเมืองดิจิทัล จึงต้องมีทักษะความสามารถที่จะเข้าใจธรรมชาติของการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัล ว่าจะหลงเหลือร่องรอยข้อมูลทิ้งไว้เสมอ รวมไปถึงต้องเข้าใจผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อการดูแลสิ่งเหล่านี้อย่างมีความรับผิดชอบ 7) ทักษะในการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกออนไลน์ (Cyber security Management) ความสามารถ

ในการป้องกันข้อมูลด้วยการสร้างระบบความปลอดภัยที่เข้มแข็งและป้องกันการโจรกรรมข้อมูลไม่ให้เกิดขึ้นได้ ถ้าต้องทำธุรกรรมกับธนาคารหรือซื้อสินค้าออนไลน์ เช่น ซื้อเสื้อผ้า ชุดเดรส เป็นต้น ควรเปลี่ยนรหัสบ่อยๆ และควรหลีกเลี่ยงการใช้คอมพิวเตอร์สาธารณะ และหากสงสัยว่าข้อมูลถูกนำไปใช้ หรือ สูญหาย ควรรีบแจ้งความและแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันที 8) ทักษะในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม (Digital Empathy) ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์ พลเมืองดิจิทัลที่ดีจะต้องรู้ถึงคุณค่าและจริยธรรมจากการใช้เทคโนโลยี ต้องตระหนักถึงผลพวงทางสังคม การเมือง เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ที่เกิดจากการใช้อินเทอร์เน็ต การกดไลค์ กดแชร์ ข้อมูล ข่าวสาร ออนไลน์ รวมถึงรู้จักสิทธิและความรับผิดชอบออนไลน์ อาทิ เสรีภาพในการพูด การเคารพทรัพย์สินทางปัญญาของผู้อื่น และการปกป้องตนเองและชุมชนจากความเสียหายออนไลน์ เช่น การกลั่นแกล้งออนไลน์ ภาพลามกอนาจารเด็ก สแปม เป็นต้น (สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2564)

How to ใช้ชีวิตในโลกออนไลน์แบบสบายใจ ปลอดภัย ปลอดภัย ปลอดภัย โลกดิจิทัลไม่ได้เป็นแค่โลกของข้อมูลเท่านั้น แต่ยังเป็นสังคมมนุษย์แบบใหม่ที่ย้ายขึ้นไปอยู่ในโลกเสมือนจริงไร้พรมแดน ดังนั้นนอกจากทักษะรับมือกับข้อมูลแล้ว ทักษะการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์ก็สำคัญยิ่งยวดต่อคนทุกวัยไม่แพ้กัน “ดิจิทัลเข้ามาขยายความเทาๆ ของสังคมให้รุนแรงขึ้น” คำว่า ‘ความเทาๆ’ หมายถึงสิ่งที่เราไม่อาจขึ้นนิ้วว่าใครถูกหรือผิดได้อย่างชัดเจน การจะใช้ชีวิตอยู่ในโลกที่ ‘เห็นคอมเมนต์แต่ไม่เห็นตัว’ เช่นนี้ เราต้องกลับไปยึดหลักรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันในทุกสังคม คือ การเข้าอกเข้าใจคนอื่น หรือ Empathy “การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้เราสามารถเข้าใจมุมมองของคนอื่นที่มองมายังตัวเรามากขึ้น และทำให้เราตัดสินใจทำในสิ่งที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข เราอาจไม่จำเป็นต้องรักกันได้ แต่อย่างน้อย ต้องเห็นอกเห็นใจคนอื่นเพื่อให้สังคมก้าวไปข้างหน้า Empathy ยังทำให้เราไม่มีโอกาสที่ใหญ่เกินไป ไม่ยึดตัวเองเป็นที่ตั้ง ซึ่งจะช่วยให้เราเปิดใจเข้าใจความหลากหลายของมนุษย์ และรู้ว่าจะอยู่ท่ามกลางความหลากหลายนั้นได้” การเข้าอกเข้าใจคนอื่นเป็นทักษะแบบหนึ่งที่ต้อง ‘ฝึก’ ในยุคดิจิทัล เพราะถ้าเป็นปกติเราอยู่ในบ้าน ในชุมชน เราสามารถเห็นหน้ากันสัมผัสถึงความเป็นมนุษย์จากกันและกันได้ว่าเขารู้สึกหรือมีอารมณ์ยังไง แต่เมื่ออยู่ในโลกดิจิทัล ความรู้สึกเหล่านั้นหายไป เราไม่รู้และทำให้เราอาจไม่เห็นอกเห็นใจบางปัญหาของคนอื่น เราจึงต้องเรียนรู้ความเห็นอกเห็นใจจากโลกจริงแล้วนำมาปรับใช้ในโลกออนไลน์ ใช้สองโลกมาประกอบกัน เตือนตัวเองอยู่เสมอเมื่อเจอเหตุการณ์ต่างๆ ในโลกออนไลน์ว่าถ้าเราเจอแบบนี้ในชีวิตจริง จะรู้สึก และตัดสินใจทำอะไรเป็นทักษะชีวิตที่ต้องเรียนรู้กันใหม่ ทักษะการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้ผู้ใช้ดิจิทัลทุกวัย หลีกเลี่ยงพฤติกรรมอันเป็นพิษภัยในโลกออนไลน์ ทั้ง Cyber Bully, Hate Speech การละเมิดความเป็นส่วนตัว ไปจนถึงอาชญากรรม ความรุนแรงด้านเพศ และความรุนแรงต่อจิตใจต่างๆ บางเรื่องมีกรอบทางกฎหมายคอยควบคุมไว้อยู่ แต่สำหรับสิ่งที่ไม่มีการอบทางกฎหมายกำหนด เช่น เอรูปลูกแก้ผ้าอาบน้ำไปโพสต์ได้ไหม ครูถ่ายรูปนักเรียนมาหัวเราะในโซเชียลได้ไหม สิ่งเหล่านี้ต้องใช้กรอบความคิดเรื่องจรรยาบรรณ และการเห็นอกเห็นใจเข้ามาช่วย ไม่หลงลืมไปเพียงเพราะเราอยากได้ยอดไลค์ยอดแชร์ อีกเรื่องหนึ่งคือต้องระวังความคิดความเชื่อ ความเข้าใจผิดบางเรื่องที่แอบแฝงอยู่ในตัวเรา เพราะในโลกออนไลน์ การแสดงออกบางอย่างอาจจะดูรุนแรงกว่าเดิม มีผลมากกว่าเดิม สมมติว่าเราไม่ชอบคนคนหนึ่ง ในโลกจริงเราคงไม่ได้เดินไปว่าเขา แต่พออยู่ในโลก

ออนไลน์ เราพิมพ์ว่าเขาแล้วมันอาจจะกระทบคนอื่น ๆ ด้วย ยิ่งถ้าเป็นความเข้าใจผิด อคติเหมารวมเกี่ยวกับกลุ่มคน เชื้อชาติ มันอาจจะนำไปสู่ความรุนแรงได้ นั่นอาจตีความได้ว่า การใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลเรียกร้องความเข้าใจในเรื่องของ Political Correctness ด้วยว่าการกระทำแบบใดหรือคำแบบไหนที่แฝงด้วยอคติ ความรุนแรงต่อกลุ่มคนบางกลุ่ม และยังต้องเข้าใจบริบทวัฒนธรรมที่อ่อนไหว เพราะสังคมออนไลน์ตอนนี้มีคนหลากหลายเชื้อชาติเผ่าพันธุ์อาศัยร่วมกัน เราต้องตระหนักว่าตัวเราในโลกออนไลน์เป็นส่วนหนึ่งของชุมชนโลก เป็นพลเมือง เป็นเจ้าของ ต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบสังคม สิ่งที่เราสร้างล้วนมีผลต่อคนอื่น ดังนั้น เราจะใช้พื้นที่ออนไลน์ของเราอย่างไรให้เกิดประโยชน์มากกว่าผลกระทบ สำนักเหล่านี้ควรปลูกฝังในครอบครัว ในโรงเรียน ในสังคมจริง นอกเหนือจากความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจแล้ว การมีสติและความฉลาดทางอารมณ์ ก็ควรเป็นหนึ่งในทักษะ Digital Literacy ของคนสมัยนี้ สติเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งสติในโลกออนไลน์และออฟไลน์ต่างกัน โลกออฟไลน์ เวลาเราทะเลาะกับเพื่อน เรายังสามารถหลบหน้าไปหายใจ ไปใช้สติ แต่ในโลกออนไลน์ ทุกอย่างส่งข้อมูลมาเร็ว แชนเร็วตอบเร็ว เราจะต้องดึงสติให้ไว เพื่อย่อยข้อมูล พิจารณามันก่อนตอบกลับ และเราต้องใช้สติในการห้ามการเสพคอนเทนต์เชิงลบของตัวเองให้ได้ด้วย อีกทักษะที่สำคัญของคนยุคนี้ คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) กับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Mental Resilient) หลักคิดที่ยืดหยุ่นจะทำให้เราจิตใจเปิดกว้าง และความฉลาดทางอารมณ์จะทำให้เราสามารถควบคุมตัวเองให้เผชิญหน้ากับ คอนเทนต์ที่ทำให้เราอารมณ์ไม่ดีได้ และปล่อยวางจากมันได้ ส่วนทักษะที่เป็น ‘ออปชั่นเสริม’ สำหรับการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัล คือทักษะการคิดเชิงตรรกะ (Logical Thinking) ซึ่งจะช่วยเรามองปัญหาซับซ้อนแตกแยกย่อยออกมาอย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงสาเหตุและผลลัพธ์เข้าหากันได้ รวมถึงทักษะ Design Thinking ที่ไม่คิดแก้ปัญหาเพียงในกรอบ แต่ทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้ แล้วมองหาวิธีแก้แบบใหม่ๆ ให้ได้ประสิทธิภาพที่สุดสุดท้าย การอยู่บนโลกออนไลน์อย่างมีความสุขต้องไม่ลืมว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคม มี Self-esteem ที่เข้มแข็ง เพราะในยุคที่ผู้คนอวดความสำเร็จของตนเองลงโซเชียลมีเดีย หลายคนอาจรู้สึกได้ว่าตัวเองทำอะไร อยากทำอะไร รู้สึกหาตัวตนไม่เจอ แต่อันที่จริง เราไม่จำเป็นต้องหาตัวตนให้โดดเด่นก็ได้ ไม่ต้องพยายามเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่นก็ได้ ขอแค่รู้ว่าตัวเองมีคุณค่าต่อสังคม สามารถสร้างอะไรแก่สังคมได้บ้างก็พอ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่โลกดิจิทัลในยุคปัจจุบัน ในต่างประเทศเล็กๆ จะถูกเตรียมพร้อมเข้าสู่โลกเทคโนโลยี มีทักษะ Digital Literacy จากโรงเรียนและสังคมโดยรอบ จึงชัดเจนว่าการมีระบบการศึกษา รวมถึงสภาพแวดล้อมของสังคมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ทักษะดิจิทัล คือตัวช่วยสำคัญของครอบครัวยุคใหม่ ทักษะ Digital Literacy จะเป็นความสามารถที่ประชากรทุกคนต้องมี ไม่ใช่แค่ในสถาบันครอบครัวเท่านั้น เพราะผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและสื่อทำให้เราเข้าสู่วิถีชีวิต วัฒนธรรมแบบใหม่กันแล้ว ตอนนี้ทุกคนกลายเป็นทั้งผู้รับสื่อและใช้สื่อใหม่ จึงต้องมีทักษะอ่านสื่อออก เขียนสื่อได้ ใช้สื่อเป็น เพื่อนำไปสร้างสรรค์เป็นอาชีพ สร้างสิ่งใหม่ให้เศรษฐกิจสังคม เพราะเทคโนโลยีเปลี่ยนไปทุกวัน ทวีความซับซ้อนมากขึ้นการศึกษาในยุคดิจิทัลจะมีแนวโน้มเปลี่ยนไปยึดหลักการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) และให้ความสำคัญกับการสร้างทัศนคติพัฒนาตนเอง (Growth Mindset) กลายเป็นยุคที่เราทุกคนเรียนรู้โลกใหม่ไปพร้อมกัน และแลกเปลี่ยนทักษะให้กันและกัน

ความสุขคืออะไร

นักจิตวิทยาชื่อ วินโฮเฟิน (1997) ให้นิยาม “ความสุข” ว่าหมายถึงการประเมินของแต่ละคนว่าชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน การที่เราบอกว่าเรามีความสุข จึงหมายถึงเรารู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิตเรานั้นเอง คนที่มีความสุขนั้น เป็นคนที่แทบจะรู้สึกวิตกกังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อนฝูง และชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตนจะพบเจอสิ่งดี ๆ ในอนาคต ส่วนคนที่ไม่มีความสุขนั้น มักจะรู้สึกว่าชีวิตตัวเองย่ำแย่ ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น หรือถึงขนาดคิดฆ่าตัวตายก็มี เพราะฉะนั้นความสุขจึงเหมือนสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตเรา เมื่อรู้แล้วว่าความสุขคืออะไร คำถามเกี่ยวกับความสุขต่อมา ก็คือ “เงินซื้อความสุขได้หรือไม่” หลายคนเชื่อว่า ความรวยและการอยู่ดีกินดี ทำให้เรามีความสุขได้ จึงทำงานหนักเก็บเงินสร้างฐานะ แต่นักจิตวิทยาได้ศึกษาพบว่า เมื่อเรามีสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตแล้ว ความร่ำรวยหรือเงินเดือนที่สูงเกินจำเป็น ไม่ได้ทำให้คนเรามีความสุขมากตามไปด้วย ถึงแม้ว่าคุณจะรวยติดอันดับมหาเศรษฐีร้อยคนแรกของอเมริกา การศึกษาก็พบว่าคนเหล่านี้มีความสุขมากกว่าคนทั่วไปเพียงเล็กน้อยเท่านั้น หรือในคนที่ได้ขึ้นเงินเดือน เทียบกับคนที่ไม่ได้ขึ้นเงินเดือนเลย คน 2 กลุ่มนี้ก็มีความสุขไม่ต่างกัน ดังนั้น ความร่ำรวยก็เหมือนการมีสุขภาพดี นั่นคือถ้าบพร่องหรือยากจนแล้ว จะทำให้เราเกิดทุกข์ได้ แต่การรวยมากหรือสุขภาพดีมาก ก็ไม่ได้รับประกันว่าเราจะมีสุขมากเสมอไป แล้วอะไรบ้างถึงจะทำให้เรามีความสุขได้ และถ้าอยากจะทำตัวให้มีความสุขมากขึ้นจะต้องทำอย่างไร ซึ่งบุคลิกลักษณะแรกของคนที่มีความสุข คือ เป็นคนที่นับถือตนเองสูง ซึ่งหมายถึงว่าเป็นคนที่ชอบตัวเอง มองตัวเองในแง่บวก เช่น มองว่าตัวเองมีเสน่ห์ ฉลาดกว่าคนอื่น เข้ากับผู้อื่นได้ดี สุขภาพร่างกายแข็งแรงกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งบางครั้งเป็นการคิดเข้าข้างตัวเองฝ่ายเดียว ลักษณะสำคัญลักษณะที่ ๒ ของคนที่มีความสุข คือ การรู้สึกว่าตัวเองควบคุมชีวิตของตัวเอง เป็นคนที่เชื่อว่าชีวิตเป็นของเรา จะดีจะร้ายจะประสบความสำเร็จหรือไม่อยู่ที่ตัวเราเอง ไม่รอโชคชะตา เชื่อว่าเราควบคุมสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตเราเองได้ นักจิตวิทยาพบว่า คนที่เชื่อแบบนี้จะเรียนได้ดี ทำงานก็ประสบความสำเร็จ และแก้ปัญหาความเครียดของตัวเองได้ดีกว่า จึงเป็นคนที่มีความสุข ลักษณะที่ ๓ ของคนที่มีความสุขคือ การเป็นคนมองโลกในแง่ดี ไม่ว่าจะทำอะไรก็มองหาแง่มุมที่ทำให้ตนเองมีกำลังใจ ทำงานสำเร็จก็มองว่าเป็นเพราะตัวเองเก่ง ไม่ใช่เพราะโชคช่วย ถ้าต้องเจอกับงานใหม่ที่เรียนใหม่ ก็มองว่าตัวเองจะทำได้ดี จะไปได้สวยแน่ ๆ เพียงแค่คิดในแง่ดีเช่นนี้ คุณก็มีโอกาสประสบความสำเร็จ มีสุขภาพดี และมีความสุขกว่าคนอื่น ๆ ลักษณะที่ 4 ของบุคลิกภาพของคนที่มีความสุข คือการเป็นคนเปิดเผย ชอบแสดงออกทางความรู้สึก เช่น ยิ้มหน้าบานเมื่อรู้สึกดีใจ เป็นคนชอบเข้าสังคมสังสรรค์เฮฮา มีเพื่อนฝูงมากมายให้พูดคุย ไม่ใช่คนเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว ลักษณะเหล่านี้ก็ฝึกฝนเพิ่มพูนกันได้ แล้วจะพบว่าความสุขอยู่ไม่ไกลเราเลย เคล็ดลับที่จะทำให้เรามีความสุขอย่างหนึ่งก็คือการหัวเราะ นักวิจัยทั้งทางด้านจิตวิทยาและด้านการแพทย์ ต่างเห็นพ้องต้องกันว่า การหัวเราะมีประโยชน์ต่อทุก ๆ คนหลายอย่าง การหัวเราะทำให้ร่างกายหลั่งสารที่ช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ และรักษาความเจ็บป่วยบางอย่างได้ และที่สำคัญกว่าอะไรทั้งหมด คือเมื่อหัวเราะ เราจะรู้สึกดี ไม่ว่าจะเป็นการหัวเราะคิกคักหรือหัวเราะอย่างเต็มที่ก็ตาม แต่หลายคนอาจเกิดคำถามว่า จะทำอย่างไรให้หัวเราะ ในเมื่อเราจะหัวเราะก็เฉพาะเมื่อมีเรื่องตลกขบขัน เราไม่สามารถบังคับตัวเองให้หัวเราะเวลาที่เรารู้สึกขำได้ ซึ่งจะไปแล้วก็ไปแล้วก็ไปเป็นความจริง แต่แค่บางส่วนเท่านั้น เพราะเรา

สามารถสั่งเส้นตัวเองได้หลายวิธี และตัดทวงประโยชน์ที่จะได้รับจากการหัวเราะ อารมณ์ขันไม่ได้สงวนไว้เฉพาะเรื่องขำขัน ภาพยนตร์หรือดาวตลกเท่านั้น แต่ให้เรามองอารมณ์ขันว่าเป็นเรื่องของทัศนคติ การเปิดใจกับเรื่องไม่เป็นสาระ ไม่เพียงแค່บ้อนเรื่องขำ ๆ ให้กับตนเองเท่านั้น แต่ต้องเปิดใจกับความพิลึกพิลั่นของทุก ๆ สถานการณ์ ไม่ว่าจะกำลังเผชิญกับความเครียดที่ทำงาน หรือกำลังเลิกกับแฟน หากท่านมองเห็นในแง่ขำขันก็จะช่วยให้เรามองประเด็นปัญหาได้ชัดเจนขึ้น และอาจช่วยปลดปล่อยความโกรธ ความขำใจ ผิดหวัง หรือเสียใจได้ด้วย แต่ต้องระวังอย่าไปหัวเราะผิดที่ผิดทางเข้า แทนที่เรื่องร้ายจะกลายเป็นดี อาจกลายเป็นความเดือดร้อนให้กับตนเองได้ เตือนตัวเองไว้เสมอว่าอย่าจริงจังกับชีวิตจนเกินไป ให้หัวเราะกับสิ่งรอบ ๆ ตัว แล้วความสุขจะอยู่ในกำมือของเรา โดยมีเทคนิคการเพิ่มความสุข ดังนี้ 1) นักจิตวิทยาแนะนำให้ตระหนักว่า ความสุขที่ยั่งยืนไม่มีสูตรสำเร็จที่จะสร้างขึ้นได้ แต่มนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ของตนเองได้ ไม่ว่าจะร่ำรวยหรือยากจน เราก็สามารถมีความสุขได้ แม้ว่าความยากจนไม่มีจะกินทำให้เกิดทุกข์ แต่คนที่รวยล้นฟ้า ก็ไม่ได้รับประกันว่าจะมีความสุขเสมอไป 2) การควบคุมตารางเวลาของตนเอง คนที่มีความสุขจะรู้สึกว่ามีชีวิตอยู่ในกำมือตัวเอง แบ่งเวลาออกเป็นส่วน ๆ ตามเป้าหมายว่า วันนี้จะทำอะไรบ้าง เข้าทำอะไร เย็นทำอะไร แล้วก็ทำตามที่เราวางแผนไว้ แล้วก็รู้สึกได้ว่า เราทำอะไร ๆ ได้มากมาย 3) ทำตัวให้มีความสุข ซึ่งก็ทำได้ง่าย ๆ ด้วยการยิ้ม นักจิตวิทยาพบว่า เมื่อเรายิ้ม เราจะรู้สึกมีความสุขขึ้น ถ้าเราหน้าบึ้งก็จะรู้สึกว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่เลย เพราะฉะนั้นอยากมีความสุขก็ให้ยิ้มเข้าไว้ 4) หางานหรือกิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่างที่ได้ใช้ทักษะของเราเอง เช่น ทำงานฝีมือหรือจัดแต่งสวนหน้าบ้าน กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้มีสมาธิ เพลิดเพลิน รู้สึกอยากทำงานให้สำเร็จ สีสมนใจอย่างอื่นจนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว สามารถทำได้โดยไม่ต้องรอให้มีเวลาว่าง ในการทำงานทุก ๆ วัน ก็สามารถทำได้ โดยการเปลี่ยนงานน่าเบื่อให้มีเป้าหมายว่าแต่ละชั่วโมงจะทำอะไรให้เสร็จบ้าง แล้วก็มุ่งมั่นทำให้ได้ จะช่วยให้เราทำงานอย่างมีความสุข 5) ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เล่นกีฬา หรือเดินแอโรบิกอยู่กับบ้านก็ได้ ซึ่งการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายนั้น นอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถบำบัดอาการซึมเศร้าทางจิตและความวิตกกังวลได้ด้วย เพราะจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่คู่กับร่างกายที่แข็งแรง 6) นักจิตวิทยาแนะนำว่าการพักผ่อนให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญ คนที่มีความสุขนั้นนอกจากจะเป็นคนสดชื่นกระปรี้กระเปร่าแล้ว ถึงเวลาพักก็ต้องพักเต็มที่เพื่อเติมพลัง ถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะรู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยและอารมณ์เสียง่ายอีกด้วย 7) การให้ความสำคัญกับคนใกล้ชิด ข้อสังเกตอย่างหนึ่งคือ เวลาเราเหงาหรือทุกข์ใจ ยาวนานเอกก็คือการมีใครสักคนมาใกล้ชิดและห่วงใยเราอย่างแท้จริง ดังนั้นอย่าลืมหันมาสนใจความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดด้วยการแสดงความรักให้อีกฝ่ายรับรู้ อย่าคิดว่าอยู่กันมานานรู้ใจกันอยู่แล้ว หมั่นแสดงน้ำใจต่อคนใกล้ชิดเหมือนที่แสดงความมีน้ำใจกับผู้อื่น ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันและเติมความรักอยู่เสมอ 8) นักจิตวิทยาแนะนำว่า ให้เราใส่ใจผู้อื่นให้มากกว่าตัวเอง มองข้ามความต้องการของตัวเองไปบ้าง แล้วดูว่าผู้อื่นต้องการอะไร ต้องการความช่วยเหลืออะไรจากเราหรือไม่ เพราะการทำความดีโดยการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ก็จะทำให้เรารู้สึกอิ่มอกอิ่มใจ และมีความสุขตามไปด้วย 9) หันมาชมและตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิตที่มีอยู่และมักจะมองข้ามไป เช่น สุขภาพที่แข็งแรง เพื่อน ๆ ที่หวังดี ครอบครัวที่อบอุ่น คนที่จดจำและซาบซึ้งกับสิ่งดี ๆ ในชีวิต จะมีความสุขมากขึ้นได้ 10) วิธีการเพิ่มความสุขในชีวิตของเรา คือสร้างศรัทธาในศาสนาเอาไว้อย่างจริงจัง ผลจากการวิจัยพบว่าผู้ที่ศรัทธาใน

ศาสนาใดก็ตามจะปรับตัวกับเรื่องร้าย ๆ ในชีวิตได้ดีกว่า รู้สึกว่าชีวิตเรามีความหมาย ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และแน่นอนว่ามีความสุขในชีวิตมากกว่า

ดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุขในยุคดิจิทัล

ยุคนี้เป็นยุคแห่งเศรษฐกิจดิจิทัลที่ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วก้าวกระโดด Airbnb และ Uber ไม่ได้มีโรงแรมหรือมีรถเป็นของตนเอง แต่สามารถสร้างคุณค่าทางเศรษฐกิจขึ้นมาได้ Start-up เล็กๆ เขย่าองค์กรธุรกิจใหญ่ๆ ยุค AI ครองเมืองกำลังมา Big Data คือสิ่งที่ ทุกธุรกิจต้องรู้เพื่อความอยู่รอด ระบบธนาคารแบบดั้งเดิมกำลังสั่นคลอน โลฟิสต์สไตล์การซื้อขาย การบริโภค เปลี่ยนแปลงไปมาก ขนาดที่เมื่อสิบปีที่แล้วเรายังไม่สามารถจินตนาการได้แต่สมองมนุษย์นั้นมีวิวัฒนาการ มาให้ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง แล้วเราจะทำอะไรในเมื่อสมองเราต่อต้านและนำความทุกข์มาให้ ทักษะที่จะช่วยให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขในยุคนี้ จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรมี ทุกวันนี้เราใช้คำว่าเศรษฐกิจในความหมายว่า “ผู้มีทรัพย์มาก” แต่งานวิจัยจำนวนมากในโลกตะวันตกพิสูจน์แล้วว่าทรัพย์สินเงินทอง วัตถุต่างๆ ไม่ได้นำมาซึ่งความสุขอันแท้จริง ในหลายกรณีการมีทรัพย์มากกลับนำความทุกข์มาให้ด้วยซ้ำ ไม่เช่นนั้นคงไม่มีข่าวเศรษฐกิจฆ่าตัวตายอยู่เป็นระยะๆ คำว่าเศรษฐกิจความสุขในที่นี้ดูเผินๆอาจจะแปลความหมายว่า ผู้ร่ำรวยความสุข ก็ย่อมได้ แต่สิ่งที่มีความหมายลึกซึ้งยิ่งไปกว่านั้น คำว่า “เศรษฐกิจ” ตามความหมายที่แท้จริงตามภาษาบาลีที่ใช้กันในสมัยพุทธกาล นั้นคือ “ผู้ประเสริฐ” เพราะคำว่า เศรษฐ หรือสะกดแบบบาลีว่า เสฏฐ นั้น แปลว่า ประเสริฐ ดีเลิศ ดี ที่สุด ยอดเยี่ยม ในสมัยพุทธกาล การมีทรัพย์มากยังไม่เรียกว่าเป็นเศรษฐกิจ แต่ผู้ที่ ได้ชื่อว่าเป็นเศรษฐกิจในสมัยนั้นล้วนเป็นผู้ที่สร้างคุณงามความดี อุปถัมภ์ค้ำชูพระศาสนา และคนยากไร้ ทำสาธารณประโยชน์ให้แก่สังคมทั้งสิ้น เช่น อนาคตบัณฑิตเศรษฐีผู้สร้างวัดเขตวันมหาวิหารถวายพระพุทธเจ้า สร้างโรทานสี่มุมเมือง และตัวท่านเองก็รักษาศีล เจริญภาวนาจนบรรลุธรรมขั้นโสดาบัน ทุกอย่างนี้ทำไปพร้อมกับค้าขายไปด้วย ถ้าจะมองอย่างร่วมสมัยแล้ว กิจกรรมของอนาคตบัณฑิตเศรษฐี คือการทำธุรกิจอิมพอร์ตเอกซ์พอร์ตระดับโลก ดังนั้นหากว่ากันตามรากศัพท์ภาษาบาลีต่อให้เราเป็นคนธรรมดาที่ไม่ได้มีทรัพย์มากล้านฟ้า แต่ถ้าเรามีความประพฤติดีงาม สร้างสิ่งที่ดีมีคุณค่าให้กับโลก ให้กับแผ่นดิน ก็นับเป็นเศรษฐกิจได้เหมือนกัน เศรษฐีอย่างอนาคตบัณฑิตเศรษฐีนั้นจะเรียกว่าท่าน “ยิ่งให้ ยิ่งสุข” ก็ว่าได้ ดังนั้นในที่นี้ “เศรษฐกิจความสุขในยุคดิจิทัล” จึงหมายถึงผู้สร้างคุณค่าให้กับโลกซึ่งมีทักษะที่ทำให้ตนเองสามารถใช้ชีวิต ได้อย่างมีความสุขในยุคดิจิทัลที่มีการเปลี่ยนแปลงสูงนั่นเอง

ในยุคดิจิทัลนี้เต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก้าวกระโดด และสมองมนุษย์ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เราทั้งหลายจึงต้องมี “ทักษะ” ในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลง เพื่อที่จะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ด้วย หนึ่งในทักษะที่สำคัญที่สุด คือ สติ ที่รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของโลก รู้เท่าทันใจตนเองเมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบจะช่วยให้ สามารถครองตนได้อย่างมีความสุขเสมอต้นเสมอปลาย สุขด้วยการช่วยกันขับเคลื่อนเศรษฐกิจโลกในยุคดิจิทัลให้เป็นการใช้ทรัพยากรอย่างประเสริฐ มีความสุขด้วยการไม่ตกเป็นทาสของโลก โกรธ หลง การมีอิสระทางการเงินนั้นก็ไม่เสียหาย แต่การมีอิสระทางการเงินไม่ใช่คำตอบสุดท้าย! อิสระที่จะนำความสุขที่แท้จริงมาให้คือ อิสระจากทุกข์ ไม่รอว่าขอเป็นอิสระทางการเงินแล้วถึงจะค่อยแสวงหาวิธีที่จะเป็นอิสระจากทุกข์ ถ้าเป้าหมายที่แท้จริงของการมีอิสระทางการเงินคือความสุข ก็มีความสุขทันทีได้เลย

ดังที่ท่านดิช นัท ฮันท์ กล่าวว่า “There is no way to happiness. Happiness is the way” ขอเพียงมีสติในทุกๆก้าว ทุกๆลมหายใจ ก็จะมีความสุข ไม่ว่าจะในระบบเศรษฐกิจยุคไหน และเพียงทำกิจกรรมทางเศรษฐกิจไปด้วยความสุข ก็จะประสบความสำเร็จ มีงานวิจัยของฮาร์วาร์ดรับรองไว้แล้วว่า แท้ที่จริงความสุขนั้นแหละที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

เราจะก้าวสู่ความเป็นเศรษฐกิจความสุขในยุคดิจิทัลอย่างแท้จริงได้อย่างไร “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ที่พระราชทานให้ชาวไทย แก่นของเศรษฐกิจพอเพียงสะท้อนให้เห็นพระราชประสงค์ที่จะให้พสกนิกรดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างยั่งยืน มั่นคง และมีความสุขภายใต้ความเปลี่ยนแปลงต่างๆในกระแสโลกาภิวัตน์ ซึ่งรวมถึงการมีความสุขภายใต้เศรษฐกิจยุคดิจิทัลด้วย หลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 การทำความเข้าใจและการน้อมนำเอาหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้อาจทำได้ง่ายขึ้น ถ้านำไปเชื่อมโยงกับหลักธรรมข้อต่าง ๆ องค์ประกอบของเศรษฐกิจพอเพียงนั้นเรียบง่ายและมีเพียง 3 ข้อ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน

1. ความพอประมาณ หมายถึง การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การผลิตและการบริโภคในระดับพอประมาณนั้นคือ หลัก“สันโดษ” ความยินดีในสิ่งที่มีอยู่ ท่านพุทธทาสอธิบายไว้ว่า ความยินดีพอใจในสิ่งที่มีอยู่เป็นการหล่อเลี้ยงให้เรามีความสุข มีกำลังใจที่จะทำดียิ่งขึ้น มากยิ่งขึ้น ทั้งทางโลกและทางธรรม ความสันโดษนั้นไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคน พัฒนาประเทศ แต่ในทางตรงกันข้าม กลับยิ่งทำให้การพัฒนานั้นสนุกไปในทุกๆขั้น

2. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล หลักธรรมในข้อนี้ คือหลัก“อริยสัจ 4” นั่นคือการพิจารณาผลแล้วสาวไปหาเหตุ เช่น ถ้าต้องการให้ผลออกมาเช่นไรก็ให้มองย้อนกลับขึ้นไปว่า ต้องสร้างเหตุใดจึงจะนำไปสู่ผลที่ต้องการนั้นๆได้ เช่น ถ้าต้องการจะให้ธุรกิจของตนเติบโตได้อย่างยั่งยืน จะต้องสร้างเหตุอะไรบ้างในปัจจุบัน ในยุคปัจจุบัน นักธุรกิจทั่วโลกเริ่มเข้าใจแล้วว่า การที่ธุรกิจของตนจะเติบโตได้อย่างยั่งยืนนั้น ตนต้องเป็นฝ่ายมอบความมั่นคงยั่งยืนให้กับสังคมที่ตนอยู่ก่อน ต่อเมื่อสังคมอยู่ได้อย่างมั่นคง ผู้คนเป็นสุขเท่านั้น ธุรกิจจึงจะสามารถเติบโตได้อย่างยั่งยืน

3. มีภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆที่จะเกิดขึ้นหลักธรรมในข้อนี้ คือ “วิมังสา” ซึ่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายความหมายไว้ว่า คือ “ความไตร่ตรอง หรือทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น”ในทางธุรกิจ วิมังสาเปรียบได้กับการบริหารจัดการความเสี่ยง หรือ Risk Management คือ ควรมีทางเลือก หรือ Plan B ไว้คอยรับมือการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ ซึ่งเป็นหลักการที่นำมาใช้ในระดับบุคคลได้เช่นกัน ท่านพุทธทาสกล่าวเสมอว่า ผู้ที่ทำงานเพื่องานนั้นจะมีความสุขตั้งแต่ตอนทำงาน แต่ผู้ทำงานเพื่อเงินนั้น ตอนทำงานจะรู้สึกเหมือนตกรอกทั้งเป็น เพราะจิตใจไปจดจ่อรอคอยแต่ตอนได้รับค่าตอบแทนเท่านั้น พุดง่าย ๆ ว่าอย่าทำให้เงินเป็นเงื่อนไขของความสุข ลองฝึกมองงานของตนเองจากสายตาบุคคลที่สาม แล้วหาแง่มุมที่ดีงามของงานที่จะยกจิตเราให้ เกิดเป็นกุศลดู อาจลองนึกว่างานที่เราทำเป็นกำลังสำคัญต่อองค์กรอย่างไร มีส่วนพัฒนาประเทศชาติอย่างไร มีส่วนช่วยในความอยู่ดีมีสุขของคนอีกจำนวนมาอย่างไร เป็นต้น และการบริโภคด้วยสติซึ่งนำไปสู่

ความรัก ความเมตตา ความปรารถนาดีอยากเป็นผู้ให้ อยากเห็นผู้อื่นเป็นสุข ความเมตตา กัน ให้น้ำใจเมตริกกัน ให้อภัยกัน ให้การสงเคราะห์อนุเคราะห์กัน โดยมุ่งดีมุ่งเจริญต่อกันด้วยความบริสุทธิ์และจริงใจ ทุกคนทุกฝ่าย จะได้สามารถร่วมมือ ร่วมความคิดอ่านกัน สร้างสรรค์ความสุข ความเจริญมั่นคง ให้แก่ตนเองประเทศชาติอัน เป็นสิ่งที่แต่ละคนต้องการให้สำเร็จผลได้ดังที่ตั้งใจปรารถนา ผลของการกระทำที่ดีนี้ก็จะนำความสำเร็จและ ความสุขอย่างยั่งยืนมาสู่ผู้กระทำอย่างแน่นอน

สรุป

ความสุขของปวงชนคนทั่วไปในยุคดิจิทัล จะมีความสุขอย่างแท้จริงได้ ก็ต้องใช้สติปัญญาเป็น ตัวกำหนดแนวความคิด ในการที่จะเลือกเสพสื่อจากอินเทอร์เน็ตอย่างมีปัญญาไตร่ตรองให้เกิดความพอดีและ อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง สิ่งใดควรหรือไม่ควร ก็ต้องใช้วิจารณญาณในการคิด ตัดสินใจ วิเคราะห์ และ นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้มนุษย์เรามีความสุขที่แท้จริงได้นั้น จึง ต้องใช้ทั้งสติปัญญาและการคิดบวก เพราะสติปัญญา ทำให้เกิดการยั้งคิด ปรับสภาพจิตใจให้อยู่บนพื้นฐานของ ความเป็นจริง จิตที่ถูกปรุงแต่ง ทำให้เกิดความทุกข์ การไม่ละทิ้งและปล่อยวาง ก็ยิ่งทำให้เกิดความทุกข์มาก ยิ่งขึ้นและหาหนทางแห่งความสุขไม่เจอ การมีสติปัญญา ย่อมทำให้จิตใจมีสติสัมปชัญญะ มีปัญญาในการคิด แก้ปัญหอย่างแท้จริงและยั่งยืน ไม่ยึดมั่นถือมั่นในการบริโภคหรือเสพสิ่งใดเกินเหตุเกินผล เกินความเป็นจริง มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มีความรอบรู้ รอบคอบ ไม่ยึดติดต่อสิ่งใด ไม่ยึดมั่นถือมั่น และมีจิตใจที่มีความสุข อย่างยั่งยืน มีปัญญาอันถ่องแท้ที่จะพิจารณาถึงสิ่งใดควรไม่ควร รวมถึงมีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี และสามารถมีความสุขกับความเป็นจริงในปัจจุบันขณะได้อย่างนั่งยืน อยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่เข้มแข็งและ มั่นคง มองโลกอย่างชาญฉลาด เลือก คิด ตัดสินใจต่อสิ่งใดๆได้อย่างมีความพึงพอใจและมีความสุขต่อสิ่งนั้นๆ และไม่จมอยู่กับความทุกข์เมื่อไม่สมปรารถนาต่อสิ่งใดๆ สามารถคิดแยกแยะ ผิด ชอบ ชั่ว ดี ด้วยความเข้าใจ และยอมรับต่อสภาพนั้นๆได้ด้วยจิตใจที่มองเห็นความเป็นจริงอยู่ตรงหน้า กล่าวเผชิญต่อสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ด้วยการมีสติยั้งคิด รู้ว่าทุกข์ แต่ก็ไม่นำพาตัวเองไปจมอยู่กับความทุกข์จนถอนตัวไม่ขึ้น และเมื่อจิตสม ปรารถนา ก็ไม่หลงระเห็จไปกับความสุขนั้นๆจนเกินไป สิ่งเหล่านี้ ทำให้มองเห็นสัจธรรมของชีวิต คือไม่จมอยู่ กับความทุกข์และไม่หลงระเห็จเมื่อมีสุข จึงจะได้ชื่อว่า เป็นบุคคลที่ใช้สติปัญญาในการครองตนและมีความสุข อย่างแท้จริง

องค์ความรู้ที่ได้

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในยุคดิจิทัล ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากต่อ พฤติกรรมในการใช้ชีวิตรวมถึงการเรียนรู้ โลกแห่งการเรียนรู้ได้พัฒนาไปอย่างมาก การที่มีระบบอินเทอร์เน็ต และการพัฒนาของเทคโนโลยีดิจิทัล ซึ่งระบบเครือข่ายความรู้ออนไลน์มีการเปลี่ยนแปลงขับเคลื่อนอย่างซัด ระบบอินเทอร์เน็ตจะมีบทบาทมากขึ้นจะช่วยให้คนที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลความเจริญสามารถเข้าถึงความรู้ได้

และทำให้ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้จึงทำให้คนในยุคดิจิทัลเกิดการพัฒนาตนเองและพร้อมที่จะเรียนรู้จึงทำให้การสื่อสารในยุคดิจิทัลไร้พรมแดน

เอกสารอ้างอิง

- คัคนางค์ มณีศรี และ วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์. (2563). *สารคดีทางวิทยุรายการจิตวิทยาเพื่อคุณ*. วิทยุจุฬาฯ FM 101.5 MHz. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2564.
- ณัชร สยามวาลา และวราประภา นาควัชระ. (2561). *เศรษฐกิจดิจิทัลแบบพอเพียง. ยิ่งให้ยิ่งสุข ยิ่งให้ยิ่งสุข*. สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2564). *แผนปฏิบัติการดิจิทัลกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (วท.) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 - 2564*. ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.ออนไลน์. สืบค้นข้อมูล 10 มีนาคม 2564.
- สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. (2563). *ทักษะการทำงานในโลกยุคดิจิทัล*. สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. 10(4)
- เสาวลักษณ์ พันธบุตร. (2562). *การศึกษาแนวคิดและรูปแบบในการสร้างสติ๊กเกอร์การ์ตูนเพื่อใช้ในสื่อสังคมออนไลน์*. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม.7(1) มกราคม - มิถุนายน 2562, หน้า 156 – 167.