

ตอนที่ ๑๖

7 นิสัย อันตรายที่เกิด

จากการเล่น Facebook

วิทยากร

อาจารย์ศุภเดช สุทธิพงศ์คณาสัย

“พี่หลามจิกโก๋ไอที” ที่รัก บุญปรีชา

Facebook ถือว่าเป็นสื่อสังคมออนไลน์ที่มีคนใช้มากที่สุดในโลกตอนนี้ช่วงต้นปี ๒๐๑๔ มีผู้ใช้ประมาณ ๑,๒๓๐ ล้านคน นี่คือนับจำนวนผู้ใช้ทั้งหมดของ Facebook นะครับ Conference โดยเฉลี่ยเข้ามาใช้ทุกวันประมาณ ๗๐๐ ล้านทั้ง ๗๐๐ ล้านคน ใช้ผ่านโทรศัพท์มือถือหรือ Smart Phone เป็นจำนวนถึง ๕๐๐ ล้านคน เลยทีเดียวเหมือนทุกคนต้องมี Facebook กับประชากรออนไลน์เพราะฉะนั้น



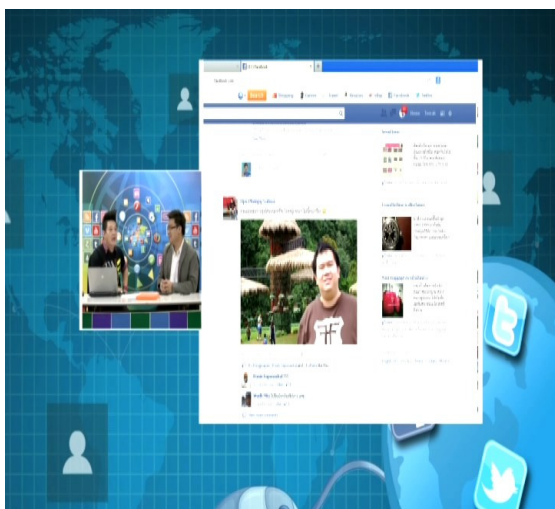
ความปลอดภัยในการใช้ Facebook ในตอนนี้เราจะพูดถึงนิสัยที่เกิดจากการใช้ Facebook จะมีนิสัยที่เกิดขึ้นในตัวคุณโดยที่คุณไม่รู้ตัวครับ ข้อที่ ๑ คือ คุณจะกลายเป็นคนหลงตัวเองหลงใหลตัวเองมากขึ้นหลงตัวเองในที่นี้ หมายถึง เราจะคาดหวังให้คนมี comment เยอะๆ like เยอะๆ เราจะคาดหวังว่าครั้งต่อไปน่าจะมีอีกแล้วเราจะสรรหาของที่จะเอามาอวด ยกตัวอย่างจาก Facebook ของเพื่อนผม คนนี้ชื่อคุณออฟนะครับ เขาค่อนข้างหลงตัวเองนิดหนึ่งเอาเพื่อนมาเผา

ในโซเชี่ยลที่เป็นเพื่อนของผมบน Facebook คนนี้หลงตัวเองปั่นจักรยานแล้วลูกเป็นไฟ พี่หลามครับ วิธี unfriend ทำอย่างไรนะครับ ก่อนที่ผมจะโดนเอารูปไปแฉบางทีก็โพสรูปตัวเองแล้วคิดว่าดี ใครเขาจะมาด่าคุณครับถ้าเป็นผมๆ จริงใจ ผมจะชมเพื่อนอย่างจริงใจมากๆ คือ ให้อ้วน คุณแม่เขาถ่ายต้นไม้



เขาชัดแต่ตัวเขาเบลอจริงๆ แล้วก็มีการวิจัยจากต่างประเทศเยอะมากนะครับ รูปที่คนโพสต์ส่วนใหญ่ใน Facebook มักจะเป็นรูปเซลฟี่ คือรูปถ่ายตัวเองแล้วบางคนเริ่มมีการหลงตัวเอง เริ่มเข้ายิมต้องซิทแพค ผู้หญิงต้องไปเหลาคาง ฉีดโบ้ทอก เพราะอวดความสวยงาม ถ้า like ตัวเองเริ่มไม่ขึ้นแล้ว บางคนกด like ให้ตัวเองด้วยนะ ซึ่งอันนี้ผมไม่เห็นด้วยเลย คุณก็รู้ว่าเป็นตัวคุณเอง อยู่แล้วคุณจะไปกดให้ตัวเองเองอีกทำไม บางคน

เริ่มลามปามมุกกล้องถ่ายภาพตัวเองเริ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ มีการดิงคอเสื้อออกมาด้วย อันนี้เป็นการเสพติด like อย่างรุนแรง บางคนเสีย self ความนิยมลดลงถามว่าทำไมลดลง เพราะว่าคุณถ่ายรูปแบบนี้ทุกวัน ผมเห็นหน้าคุณทุกวันก็ไม่มีอะไรใหม่ไม่มีอะไรน่าชื่นชม คนที่มีอาการเช่นนี้ลองสำรวจตัวเองดูว่าคุณกำลังหลงตัวเองอยู่หรือเปล่า คือ ถ้าถ่ายรูปตัวเองไม่ใช่เรื่องผิด ถ่ายเสร็จแล้วเริ่มปรับปรุงตัวเองให้ดูดียิ่งขึ้น ด้วยการไปทำผมทรงใหม่ ไปออกกำลังกาย อันนี้ถือว่าการพัฒนาตัวนะครับ



ก็มีคนลดน้ำหนักบางคนเขาใช้วิธีการถ่ายรูปทุกวัน ประกาศให้โลกรู้ว่าฉันกำลังจะลดน้ำหนักทำให้เป็น จุดที่ถอยไม่ได้เพราะว่าตัวเองประกาศให้โลกรู้ไปแล้ว อันนี้เป็นเรื่องดีที่ได้ทำ ถ้าคุณไปแคร์กับความ คิดของตัวเองจะกลายเป็นความวิตกกังวลอันนั้นจะเป็นพิษเป็นภัยตอนนี้ปั่นจักรยานทุกวัน ถ้าเราไปถ่ายรูป อ.ศุภเดชใน Facebook นะครับตั้งแต่ปั่นจักรยานคันแรกจะเห็นได้ว่ารูปร่างเพรียวลงเรื่อยๆ สาเหตุก็เพราะว่าเงินในกระเป๋าลดลงครับ น้ำหนักเลยลดลงไปด้วยนะเพราะอะไร คุณเปลี่ยน

จักรยานมาแล้วก็คัน ๔ คัน คนเรามันต้องพุ่งไปข้างหน้า คันเก่าๆขายได้หรือยัง ยังเลย เปิดท้ายรถจักรยานมือสอง ประการที่ ๒ ของนิสัยแย่ ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับคุณเมื่อคุณเล่น Facebook ไประยะหนึ่ง คือ คุณจะกลายเป็นคนมีนิสัยขี้อิจฉามากขึ้น เพราะว่าเราได้ follow เราเห็นคนนั้นมีสตางค์เห็นคนนั้นได้ไปเที่ยวเมืองนอกคนนั้นไปซื้อรถใหม่คนนั้นไปซื้อกระเป๋าให้แฟนจะเริ่มวิตกกังวลไปอีกแบบหนึ่ง



คนนั้นไปเที่ยวเมืองนอกทุกเดือน จริง ๆ แล้วไม่ได้ไปทุกเดือนเขาไปครั้งเดียวแต่เขาโพสต์เดือนละครั้ง ซื้อทัวร์เหมารวมไปทีละ ๑๗ ประเทศไปแค่ ๔ วัน แต่แค่ประเทศละ ๒ ชั่วโมงเองนะ อันนี้เขาเรียก ซิมูเลเตอร์ไซด์ผ่านอย่าเรียกว่าทัวร์ชะงักเลยชะงักยังไม่ทันเลย เขาก็เก็บถ่ายทีละประเทศไป วันนี้อยู่อังกฤษ วันนั้นอยู่ฝรั่งเศส วันนั้นอยู่เบลเยียมแล้ว โพสต์ทีละเดือน สองประเทศโพสต์ ๒ เดือน ถ้ามีใครสังเกตมันใส่ชุดเดียวกันทุกวันเลยเพราะว่าเป็น ชะงักทัวร์ นิสัยคนเราเวลาเล่น Social network

มันจะมีคนอยู่สองประเภท ประเภทแรก คือ สร้างโลกสวยสร้างภาพสวยเอาทุกอย่างที่ดูดี อาหารการกิน ชีวิต ก็เหมือนคนเราทั่วๆ ไปนั่นแหละ กินข้าวแกงข้างทางบ้างแต่เอามือไหนที่ดีๆ แล้วถ่ายรูปลง Facebook มือที่ธรรมดาไม่ปรากฏ ไปเที่ยวก็เหมือนกันไม่ได้ไปเที่ยวบ่อย บางทีกดดันตัวเองใช้เงินพุ่งเพื่อจนเกินตัวเป็นคนมีหนี้สิน ปัญหาของคนที่ว่าเราเป็นคนขี้อิจฉาหรือเปล่าอยู่ที่ว่าเวลาที่เราดูประเทศนี้ ที่แชร์มาคุณรู้สึกว่ารุนไจมาขนาดไหน หลักการคืออย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะว่าคนเราเกิดมามีฐานะมีความเป็นอยู่มีรูปแบบการใช้ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน คนเรามีต้นทุนชีวิตที่ไม่เท่ากันต้นทุน อ.ศุภเดช เท่าไหร่ครับสัก ๓๐๐ บาท ผมน้อยกว่าภรรยาผมให้ ๑๕๐ ที่เหลือให้ลูกแฝดกินหมดเลย อย่าเอาเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่นมีเท่านี้ก็ใช้เท่านี้ เราก็สามารถสร้างโลกสวย

ของเราได้นาน ๆ คุณอาจจะกินข้าวดี ๆ คุณก็ถ่ายไว้หลาย ๆ มุมหน่อย แล้วโพสต์หลาย ๆ ครั้งหลักการเดียวกันกับคนไปเที่ยวเมืองนอกหรือการทำให้โลกแห่งความเป็นจริงกับโลกใน Facebook ให้ใกล้เคียงกันที่สุดกินข้าวไข่เจียวก็โพสต์ไข่เจียวไปเลย จนไม่มีตังไปไหนไปเที่ยวสวนสาธารณะก็โพสต์สวนสาธารณะ ทำให้มันชีวเข้าไว้ก็กลายเป็นดูดีคน ๆ นี้รู้จักใช้โลกทำให้ดูดีมีสาระขึ้นมาได้ ข้อที่ ๓



คุณจะเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายเกลียดคนอื่น ต้องบอกอย่างนี้ครับว่าบนโลกนี้ต้องมีเรื่องราวเกิดขึ้นเยอะมาก แต่เมื่อก่อนรู้สึกที่โลกมันดีเพราะอะไร เพราะว่าเมื่อก่อนไม่มีสังคมออนไลน์มาบอกว่าตรงนั้นมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น ตรงนั้นมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นที่นี้พอเราเสพเรื่อง Social network มันมาเร็วประเทศนี้มีปฏิกิริยาประเทศนั้นมีปฏิกิริยาตรงนั้นมีเรื่องราวของการฆ่ากันฆ่าข่มขืนเราดูแล้วเรารู้สึกเรา

กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายไปเลยที่มันต้องควบคุม เมื่อตอนต้นปีกระหน่ำ unfriend กันมากเพราะความคิดเห็นทางการเมืองไม่เหมือนกัน วิธีการง่ายๆ ข้อมูลของคนที่เป็นเพื่อนเราถึงแต่เรื่องร้าย ๆ มาเราก็ไม่อยาก unfriend และไม่อยากจะเห็นเรื่องร้าย ๆ กรองได้นี้ครับ กรองได้โดยเปลี่ยนสถานะของเพื่อนจาก Friends ให้เป็นเพียงคนรู้จัก Acquaintances ๓ วิธีการ unfriend เพื่อนใน Facebook



โดยไม่ให้เขาารู้ตัวเจ็บปวดมาก คือลดฐานะจากเพื่อนเป็นแค่คนรู้จักเวลาเป็น Friends เราต้องยื่นคำขอใช้ไหมวิธีนี้เป็นวิธีการลดฐานะ เราจะได้ไม่ต้องขอเป็นเพื่อนเขาอีกทีหนึ่งข่าวที่เขาโพสต์ก็อาจจะไม่ค่อยโผล่มาใน News Feed ของเราผมเคยเห็นบางทีจะมีคำสั่งใน Facebook ที่แสดงว่าไม่ต้องแสดงข้อความของคนๆนี้ใน timeline เรา คือเรายังเป็นเพื่อนเขาอยู่ก็ได้แต่เราก็ไม่รับข่าวสารจากเขาก็ได้

รู้สึกว่าข่าวสารจากเขาทำให้มีผลต่อความรู้สึก เรื่องธรรมดาที่ไม่โผล่อีกเหมือนกัน บางทีก็ลืมไปเลยเจอหน้ากันแถมเป็นใคร เราเลือกได้ใช้วิธีแบบลดจากความเป็นเพื่อนเหลือแค่คนรู้จักถึงตรงนี้แล้วตัดทิ้งข้อ ๔ เลยกี่เรามาหมกมุ่นนี้ชอบบอดส่องชีวิตของคนอื่นอย่างคนที่ตามชีวิตดาราไม่ต้องชีวิตดาราเอาแค่



ชีวิตเพื่อนเราอย่างเราอยู่ใน Facebook มีเพื่อนคนหนึ่งทะเลาะกับภรรยาทุกเช้าเขาจะต้องเห็น status ทุกเช้าเถียงกันทุกเช้าแล้ววันหนึ่งไม่โพสต์นิสัยความสอสุดเห็นแล้วเริ่มบ่มเพาะขึ้นมา เราจะอดรันทดไม่ไหวถึงกับต้อง in box ไปถามเลยว่าวันนี้ทะเลาะกับภรรยาหรือยังครับ ไม่ส่งไปถามว่าวันนี้คุณคืนดีกับภรรยาหรือยังครับ วันไหนไม่ทะเลาะกับภรรยารู้สึกใจแป้ว การที่เราไปสอต่อเรื่องของคนอื่นมันเป็นเพราะเราไปรู้เรื่องของคนอื่นมากเกินไปขายสังคมออนไลน์

ถ้าโพสต์เยอะอย่างเราเป็นพิธีกรรายการเราก็กโพสต์เป็นน้ำจิ้มไป ถ้าเป็นดาราระดับประเทศอย่างณเดช กินข้าวแกง กินร้านไหน ไปกินด้วย อาจจะกินข้าวแกงกองถ่ายก็ได้มันเป็นเรื่องปกติไม่มีปัญหาอะไร เป็นพฤติกรรมที่ประหลาดๆไม่เหมาะสม แล้วเราไปทำตามแล้วเราไปสอต่อรู้สอเห็นมากขึ้นจะกลายเป็น



ถ้าเรามีเพื่อนผู้หญิงแล้วคุณไปสอต่อของเขาแล้วผู้หญิงนั้นอาจจะอยู่ในหัวข้อถัดไปคือพวกที่ชอบเปิดเผยตัวเอง เราไปตามและเจาะชีวิตเขามากเกินไปผู้หญิงบางคนสร้างสถานการณ์เพื่อเรียกเรตติ้ง วันนี้ไปซื้อชุดชั้นในมาใหม่ มีลองชุดชั้นในให้ดูในหน้า Facebook นะครับ ใครเห็นก็เล็ดก้าเดาไหลพราก ๆ ปรากฏเป็นผ้าถุงบางที่อาจจะไม่ไหวไปเห็นวับๆแวมๆ บางที่เราดูแล้วเราก็กเผลอตัวไปไม่ทราบว่ามีแล้วแน่นไปหรือเปล่าครับกลายเป็นโรคจิตไปเลยหันมาอีกทีเมียเอาครกตำน้ำพริกคร่อมหัวเกือบตายนี่เคยโดนมาแล้วหรือ คุณต้อง

ควบคุมความรู้สึกตัวเองนิดหนึ่ง บางทีเรารับรู้เรื่องของคนอื่นมากเกินไปคิดซะว่ามาเล่าสู่กันฟังเขาอาจจะไปเจอเหตุการณ์นั้นเหตุการณ์นี้มาสมมุติว่าเป็นเรื่องดี ยินดีด้วย เป็นเรื่องร้ายเราเสียใจด้วย แต่อย่าเอามาเก็บไว้ในใจ อย่าเอามาอินในใจอีกอันหนึ่งคือเราจะสอต่อรู้สอเห็นของคนไม่ชอบหน้า จงเกลียดจงชังอันนี้มองคนในแง่ร้าย เวลาเราเกลียดใครเราก็กจะตามไปดูว่ามันลั่นเหลวเรื่องอะไรบ้าง วันนี้ขึ้นเรือไม่ทันตกเรือโพสต์ใน status เราว่าคนตกเรือนี้มันเจ็บอย่างนี้เอง ถ้าหากคุณไปสอต่อรู้สอเห็นชีวิตใครมากลองคิดว่าคุณเกลียดเขาหรือเปล่า บอกตรงๆ ข้อหนึ่ง เสียเวลา ข้อสองเสียสุขภาพจิตด้วย คนบางคนยังไม่รู้ว่าคุณเกลียดบางทีคุณเกลียดเขาเข้าไส้เข้ากระดูกดำบางทีไม่ได้ทำอะไรสักหน่อยนิสัยเสียอย่างที ๕ หลาม คือเปิดเผยตัวมากเกินไปบางทีก็เรียกเรตติ้ง

บางทีก็เป็นโรคชอบเปิดเผยวันนี้อยากกินไอติมมีใครไปกินกับเราบ้างออกแนวเรียกแขกโสดอีกแล้วเพื่อ
จingleในความเป็นจริงนั่งเซ็ดคานทุกวัน มีความสัมพันธ์เยอะ มีแค่คนเดินผ่านไปผ่านมาแค่นี้เองฟังเพื่อ



แล้วบอกว่าวันนี้โสดอีกแล้วเพื่อเรียกเรตติ้งเพื่อ
เรียกให้คนมาจีบ แล้วคนที่มาจีบคุณบน
Facebook จะเป็นคนดีหรืออาจจะมีคนดีบ้างและ
มีคนไม่ดีปนอยู่ ต้องบอกว่ารักแท้นโลกโซเชียลมี
เยอะนะ อย่างล่าสุดผมอัดรายการวีไอพี ที่โพลีพลัส
นักกีฬาที่พาราลิมปิก คุณแดงที่เล่นวีแชร์แต่งงาน
แต่งงานกับคนปกติเลยไม่พิการเลยนะภรรยาสวย
ด้วยแล้วรักจริงเจอกันบน Facebook ครับ รักแท้
ก็มีแต่มีเป็นจำนวนน้อยมาก ที่เหลือจะเป็นการ
หลอกลวงทั้งสิ้น บางทีคนลงรูปไปโพสต์หล่อ ๆ

มาจีบคุณ คุณก็นึกว่าเขาหน้าตาเป็นแบบนี้ลองนัดเจอกันสิครับ การเปิดเผยตัวตนมากเกินไปเรื่องของ
สถานที่ ข้อมูลส่วนบุคคล บางคนเช็กอินบ้านตัวเอง บอกให้รู้แล้วว่าบ้านอยู่ที่ไหน บางคนอาจจะเช็กอิน
ที่ทำงานด้วย มีการบอกอีกว่าบ้านไม่มีคนอยู่นะ บางคนเปิดเผยชีวิตตัวเองมาก เป็นบ่อเกิดให้เกิด



อันตรายกับชีวิตตัวเองได้ ถ่ายรูปบ้านตัวเอง
ถ่ายประตูบ้าน ถ่ายหน้าบ้านประตูรั้วให้รู้ว่าล็อก
ยี่ห้ออะไร คนที่มั่งร้ายเอารูปถ่ายนั้นไปพินิจ
พิเคราะห์ดูมันจะเห็นช่องโหว่ในการเข้าบ้านคุณได้
เช่นมั่งลวดเหล็กตัดดูไม่แข็งแรงกุญแจชั้นสองไม่
ล็อกรั้วเตี้ย ปีนก็ได้ประตูกระจกบานสไลด์บางที่ใช้
เหล็กเชี้ย ๆ ก็หมุนลูกกุญแจได้แล้วไปถ่ายแชร์สิ่ง
เหล่านี้มากเกินไปไปโชว์ทรัพย์สินที่ตัวเองมีอยู่

มีแหวนเพชรเพิ่มมา ๔ วง ไขว่กรู ผมเคยพราดทีหนึ่งไขว่กรู นาฬิกาคลีโอจีช็อคบางทีเผลอตัวขอบอวด
เป็นของสะสมที่ตัวเองพุ่มพามาบางที่อยากอวดเอามาเรียงเป็นร้อยๆ เรือนเลยถ่ายบางคนไม่เคยคอม
เมนต์เรา มาบอกว่าคุณพระมีเยอะขนาดนี้เลยหรือ อ่านปุ๊บหนาวเลยบ้านเราจะโดนงัดไหมเนี่ย เมียเดินมา
บอกว่าทำไมมีเยอะกว่าที่บอกฉันเนี่ยต้องถ่ายตอนเมียไม่อยู่ไงก็โพสต์อยู่ดีใจ ควบคุมเรื่องเปิดเผยตัวเอง
ให้ดี ข้อที่ ๖ จมทุกข์แบบกโลกไว้กับความเศร้าคนที่เคยพลาดทำอะไรมา ก็มาโพสต์ใน Social
network นะครับพอโพสต์เสร็จแล้วก็ไปยึดติดกับความทรงจำร้าย ๆ เวลาเราโพสต์เรื่องเศร้าบน
Facebook ใน Social network เพื่อปลอบใจเราอาการเดียวกับเราโพสต์รูปตัวเองไม่มีใครตำราเรามีแต่
คนมาชมเรา เพราะว่าเขาเป็นเพื่อนเราเวลาเราเศร้าเหมือนกันเราโพสต์เรื่องแย่ ๆ ทุกคนก็จะมา
ปลอบใจเรา เรากลายเป็นคนเคยตัวตติณสัยว่าเป็นจุดสนใจของเพื่อนแล้วก็ไม่ได้เศร้ามากมาย

คุณดราม่าเยอะไปแล้ว เพื่อนเริ่มเอือมพยายามเปลี่ยนแปลงชีวิตมุมมองฟอโลชีวิตคนที่มีความสุขบ้าง บางทีเลิกเล่น Facebook สักแป๊บบ้างก็ได้ ข้อสุดท้าย คือยึดติดชีวิตแบบคนอื่นมากเกินไปหลักการเดียวกับที่เราไปวิจารณ์คนอื่นเขา เราพยายามเป็นแบบคนอื่นให้ได้ อย่าลืมนะครับตัวคุณก็คือตัวคุณ เป็นเหมือนคุณที่ก่อนเล่น Facebook ทั้งหมดนี้คือ ๗ นิสัยที่จะเกิดขึ้นถ้าหากคุณเผลอไปเล่น Social network โดยที่ไม่ได้ควบคุม ความรู้สึกตัวเอง ตอนหน้าจะมาคุยกันถึงเรื่องภัยคุกคามที่เกิดขึ้นบน Face book ซึ่งอันนี้หลายคนไม่เคยรู้มาก่อนว่ามีเรื่องแบบนี้และเป็นอันตรายมันจะน่ากลัวขนาดไหน