

พฤติกรรมการณ์ส่งไลน์ซ้ำ ๆ :

การสะท้อนคิดว่าป่วยใช้สื่อสารเพื่อบำบัด หรือ การสื่อสารศาสนา ผู้การบำเพ็ญบารมี
Sending message behavior repeatedly LINE : Reflections Think of patients using
communication for therapy or asceticism to religious communication

พระปลัดระพิน พุทธิสาโร

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Email Raphin.dua@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นบทความที่วิเคราะห์ถึงพฤติกรรมการณ์ส่งไลน์ซ้ำ ๆ เพื่อเสนอวิธีการมองพฤติกรรมการณ์สื่อสารทางไลน์ ใช้วิธีการศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย การสัมภาษณ์ การสังเกตพฤติกรรมการณ์ทางสังคมที่ปรากฏจริงในการสื่อสารผ่านทางไลน์ในทุก ๆ เช้า

ผลการศึกษาพบว่า ผลการศึกษาว่า การส่งไลน์เป็นพฤติกรรมการณ์ของสมาชิกในกลุ่มไลน์ ที่เป็นพฤติกรรมการณ์กระทำซ้ำ ๆ ของ บางคน ซึ่งนั่นหนึ่งทำให้เกิดความเบื่อหน่ายรำคาญแก่สมาชิกอื่น ๆ และปรึกษาว่าเจ็บป่วย? ซึ่งผู้เขียนจะได้เสนอและชวนคิดนำมาเขียนเป็นบทความ ซึ่งเกิดจากการถกเถียงกันในประเด็นดังกล่าว โดยเสนอให้มีการมองมากกว่า 1 มุมมอง ว่าเป็นผู้ป่วย หรือมีอาการทางจิต ซึ่งผู้เขียนได้เสนอช่องทางในการติดต่อสิ่งที่พบเห็นว่า (1) มองว่าเป็นความเจ็บป่วยและต้องได้รับการบำบัดหรือรักษาผ่านการส่งไลน์ (2) มองว่าเป็นการบำเพ็ญเพียรที่เริ่มจากขันติบารมี เป็นความอดทนต่อพฤติกรรมการณ์ซ้ำ ๆ วิริยะบารมี มีความพากเพียรทำอย่างต่อเนื่อง โดยมีพฤติกรรมการณ์ที่เรียกว่าขณะทำมีกุศลจิต ระหว่างทำมีความเป็นกัลยาณมิตร และหลังทำก่อให้เกิดปีติสุข ในทางศาสนาเรียกว่ากุศลธรรม และนับเป็นการสื่อสารศาสนาโดยมีเป้าหมายปลายทางเป็นการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขอย่างนั้นจะได้หรือไม่? เป็นแนวคิดและข้อเสนอในบทความนี้

คำสำคัญ : การส่งข้อความทางไลน์ซ้ำ ๆ, การสื่อสารเพื่อการบำบัด, การบำเพ็ญบารมี

1. บทนำ

เกิดประเด็นชวนหัว แบบพูดคุยกันเล่น ๆ ว่า มีสมาชิกในกลุ่มไลน์ ที่ส่งข้อความซ้ำ ๆ เป็นเวลาหลายวัน หลายเดือน และอาจหลายปี ว่าคนแบบนี้จัดเป็นผู้ป่วยหรือไม่ หรือจะต้องมองเขาอย่างไร มีการตั้งข้อสังเกตว่า ผู้กระทำ หรือมีพฤติกรรมดังกล่าว เป็นพวกโรคซึมเศร้า ป่วยใช้หรือไม่? เป็นความเจ็บป่วยทางจิต เรียกร้องความสนใจ? ต้องการความสนใจจากสมาชิกในห้องกลุ่ม หรือรวมไปถึงการบำบัดตัวเองผ่านการสนทนาพูดคุย หรือส่งข้อความในเชิงเป็นกลางๆ ซึ่งในประเด็นดังกล่าวมีการพูดคุยกันว่าจริง ๆ แล้วเป็นการกระทำที่ปกติหรือไม่ปกติ แล้วถ้าในกรณีปกติ จะมองผู้ที่มีพฤติกรรมเช่นนี้อย่างไร หรือถ้าไม่ปกติ จะมองว่าเขาเป็นผู้ป่วยได้ไหม เกิดคำถามชวนหัวว่า เขาป่วย หรือถ้าไม่ป่วย หรือกำลังจะป่วยอาจเป็นความพยายามรักษา

ตัวเอง หรือดูแลตัวเองผ่านการแสดงออก ในเชิงใช้การสื่อสารสาธารณะเพื่อบำบัดหรือดูแลตัวเองในองค์กรรวมทั้ง อาจตีความเป็นอย่างนั้นได้

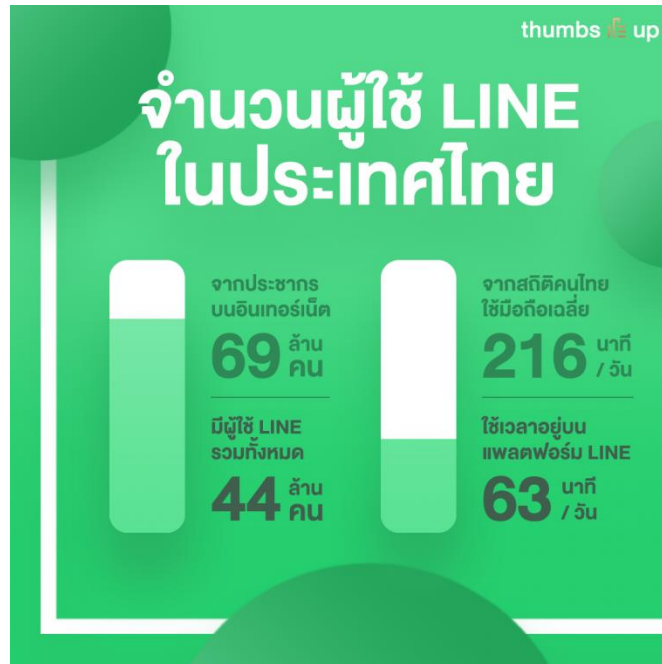
จากข้อถกเถียงเชิงสงสัย ผู้เขียนก็เอามาคิดต่อก่อนเหนือจากหนึ่งวิธีในการมองเรื่องใด เรื่องหนึ่ง จะมีอีกวิธีหรือวิธีอื่น ๆ หรือไม่กับการมองหรือการตั้งข้อสังเกตต่อพฤติกรรมของเขาเพื่อให้เกิดทางเลือกสำหรับคน หนึ่ง ๆ ในการถูกมอง และเป็นการเพิ่มช่องสำหรับมองเขาด้วยว่าจะต้องมองอย่างไร เพื่อประโยชน์ในการ ดำเนินชีวิตให้เขา ในสิ่งที่เขาแสดงออก สะท้อนทัศนคติเป็นความเห็นต่อเรื่องนั้น ๆ อย่างเข้าใจ เพื่อประโยชน์ สำหรับตัวเขาเอง ผู้ส่งไลน์ และประโยชน์สำหรับเรา ๆ ท่าน ๆ ผู้รับข้อมูลต่อพฤติกรรมส่งไลน์นั้น เข้า ทำนองไม่ขุนมัว มัวหมอง จนกระทั่งกลายเป็นความโกรธ ต่อพฤติกรรมของสมาชิกในห้องไลน์ หรือกลายเป็น พฤติกรรม หงุดหงิด รำคาญ จนกลายเป็นความโกรธต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยขาดวิจารณญาณ กระทั่งให้แสดง ความเห็น ทัศนคติที่ไม่เหมาะสมไป ซึ่งในบทความนี้จะได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ต่อประเด็นที่เกิดขึ้นภายใต้ สถานการณ์จริง เกิดขึ้นจริง และสังเกตในทุก ๆ เช้า หรือทุก ๆ วัน เพื่อนำมาปรับปรุงเป็นมุมมองต่อ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นภายใต้บริบทจริงของชีวิตที่เกิดขึ้นในแต่ละวันของมนุษย์สมาชิกในกลุ่มไลน์ได้

2.Line Chat กับช่องทางการสื่อสาร ในยุคสมัยของการเปลี่ยนผ่าน

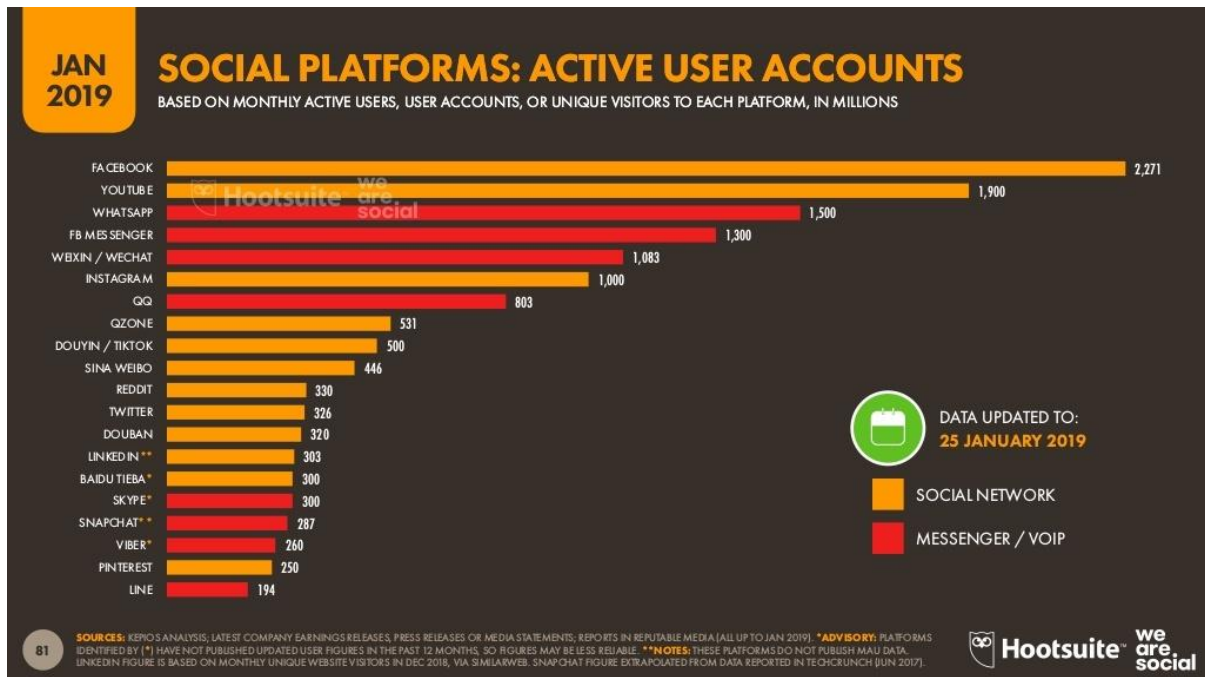
การสื่อสารและเครื่องมือสื่อสารหรือช่องทางการสื่อสารอาจมีได้หลายช่องทาง ที่เป็นการสื่อสารทาง เดียว การสื่อสารแบบหลายทาง หรือการสื่อสารแบบ ที่ปรากฏในไลน์ Facebook และการสื่อสารในช่องทาง อื่น ๆ โดยไลน์ (LINE) เป็นโปรแกรมเมสเซนเจอร์ (Messenger) ระบบส่งข้อความทันที ที่ญี่ปุ่นชื่อมาจาก Naver Corporation ของเกาหลี ที่มีความสามารถใช้งานได้ทั้งโทรศัพท์มือถือที่มีระบบปฏิบัติการไอโอ เอส แอนดรอยด์ วินโดวส์โฟน ใช้งานได้บนคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล และแมคโอเอสได้ มีลูกเล่นจำนวนมาก สามารถคุย ส่งรูป ส่งไอคอน ส่งสติ๊กเกอร์ ตั้งค่าคุยกันเป็นกลุ่ม ฯลฯ ทำให้มีผู้ใช้งานโปรแกรมนี้เป็นจำนวน มาก จากข้อมูล Website ของ www.businessofapps.com ที่ให้ข้อมูลว่าในปี 2019 (Online : 20 มกราคม 2563) มีประชากรกว่า 194 ล้านคนทั่วโลกใช้ มีผู้ใช้ Line กว่า 164 ล้านคน ใน 4 ประเทศ คือ ญี่ปุ่น ไต้หวัน อินโดนีเซีย และไทย โดยญี่ปุ่นมีผู้ใช้มากที่สุดมีสถิติกว่า 80 ล้านคนที่มีบัญชี Line ส่วนไทยนิยมใช้เป็นอันดับ สองรองจากญี่ปุ่น โดยไทยมีประชากรทั้งประเทศประมาณ 69 ล้านคน แต่มีผู้ใช้ LINE อยู่ 44 ล้านคน จาก จำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วประเทศกว่า 64% ที่ใช้ LINE นอกจากนี้คนไทยใช้มือถือเฉลี่ย 216 นาที หรือ 3.6 ชั่วโมง/วัน โดยจะใช้งาน LINE เฉลี่ย 63 นาที หรือ 1 ชั่วโมง/วัน นอกจากนี้ LINE จะมีผู้ใช้เป็นจำนวนมากถึง 44 ล้านคนจากประชากรไทยทั้งหมดแล้ว จะเห็นได้ว่าผู้ใช้ ใช้เวลาถึง 29% หรือมากกว่า 1/4 ของการใช้ โทรศัพท์มือถือในแต่ละวันอยู่บนแพลตฟอร์มของ LINE ดังนั้นเมื่อดูจากช่องทางการสื่อสาร เครื่องมือในการ สื่อสาร Line จึงเป็นช่องทางการสื่อสารที่ได้รับการนิยม และในความนิยม จึงเป็นที่มาของพฤติกรรมการใช้การ สื่อสารชนิดนี้ และให้เป็นที่มาของการพูดคุย ถกเถียงในประเด็นซึ่งเป็นที่มาของบทความนี้ด้วย

ดังนั้นไลน์จึงเป็นเครื่องมือสื่อสาร และเมื่อใช้การสื่อสาร ในครั้งหนึ่ง ๆ จึงสามารถส่งถึงผู้คนจำนวน มากในคราวเดียวกัน เข้าถึงคนจำนวนมาก สามารถสร้างห้องกลุ่มไลน์ในกลุ่มขนาดไหน ในห้องไลน์หนึ่ง ๆ จึง ประกอบไปด้วยสมาชิกที่แตกต่างกลุ่มวัย ต่างต่างช่วงทางการศึกษาหรือสถานะ หรืออาจเป็นกลุ่มที่มีความ

เหมือนในรสนิยมเฉพาะ เช่น อาหาร การกิน ท่องเที่ยว หรือการทำบุญ ทั้งหมดเป็นกลุ่มเปิด และกลุ่มปิด แต่นัยหนึ่งในแต่ละห้อง ก็จะเป็นห้องที่มีความแตกต่างหลากหลายเหมือนเป็นสังคมจริง ที่จำลองเฉพาะพื้นที่ที่อยู่ในกลุ่มไลน์ นัยหนึ่งจึงเป็นการสะท้อนความชอบเฉพาะ รสนิยมเฉพาะ การเป็นอยู่ในเฉพาะ และในความเฉพาะนี้ จึงเป็นที่มาของการพูดคุย อาจไปจนถึงคำว่าถกเถียงกันด้วยเหตุผล สะท้อนคิดต่อสิ่งที่เกิดขึ้นต่อหน้าว่าควรคิดอย่างไร หรือมีความคิดอย่างไรที่จะต้องแสดงออกต่อข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นด้วยเช่นกัน



ภาพที่ 1 Infographic : สถิติผู้ใช้ของ LINE ประเทศไทยในปี 2019 (ออนไลน์ : <https://www.thumbsup.in.th/line-th-stats-2019>, สืบค้น 21 มกราคม 2563)



ภาพที่ 2 สถิติการใช้ระบบออนไลน์จากทั่วโลก สถิติเมื่อเดือนมกราคม 2019 ที่ Facebook มีผู้ใช้งานมากที่สุดที่มีบัญชีผู้ใช้จากทั่วโลกอยู่ที่ 2,271 ล้านคนทั่วโลก และ Line มีผู้ใช้น้อยสุดอยู่ที่ 194 ล้านคนทั่วโลก (ภาพออนไลน์ <https://www.businessofapps.com/data/line-statistics/> สืบค้น 21 มกราคม 2563)

3. ข้อถกเถียงร่วมกันในวงสนทนา “ผู้ป่วยหรือบ้ำเพ็ญบารมี” จะต้องคิดอย่างไร

บทความนี้มีที่มาจาก การพูดคุย โดยพวกเราคุยกันแบบไม่เป็นทางการ ในมิติ “สุนทรียสนทนา” ในหลายเรื่อง หลายประเด็นด้วยกัน และในการพูดคุยของพวกเราไปจบตรงคำว่า Line กับพฤติกรรมการส่งไลน์ของสมาชิกในห้องกลุ่มไลน์บางท่าน มีผู้นิยามท่านหนึ่งว่า “ป่วย” ประหนึ่งพฤติกรรมการส่งซ้ำ การส่งบ่อย ส่งตลอดทั้งวัน คุยกันคนสองคนหรือคนเดียวมีข้อความหลายสิบจึงถึงหลายร้อย และอีกสารพัดพฤติกรรมที่เนื่องด้วยการสื่อสารผ่านการสื่อสาร Line Chat ผู้เขียนก็พยายามแย้ง แต่ด้วยเหตุผลและฐานคิดต่างกันในการมอง จึงได้พยายามสืบความคิดของคนอื่น ๆ และสืบข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ว่า จะมองหรือคิดอย่างไรได้บ้าง นอกเหนือจากการมองไปทางใด ทางหนึ่งในแบบไม่ปิดโอกาสให้คนอื่นเป็นอื่น จึงได้สอบถามสมาชิกทั้งในการพูดคุยปกติ และการตั้งคำถามผ่านไลน์อีกเช่นกัน เพื่อตั้งวิธีคิดสะท้อนคิด และนำมาเรียบเรียงสะท้อนคิด ร่วมกับการเขียนบทความนี้ ซึ่งได้ข้อสรุปของการพูดถึงในประเด็นดังกล่าวที่ว่า

“.....(ผู้ส่ง) ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มอย่างจริงจัง ปกติเวลาเราเป็นผู้รับสารมา ก่อนจะส่งสารนั้นออกไป จะดูก่อนว่ามีใครส่งหรือยัง ถ้ามีแล้วเราก็ไม่ส่ง คนที่ส่งเข้ากลุ่มแบบไม่ดูสารที่อยู่ในกลุ่มก่อน พวกนี้เรียกว่า “สแปมไลน์” อาการที่ไม่รับรู้เหตุการณ์ใด ๆ เรื่องนี้เขารู้กันทั่วบ้านทั่วเมืองแล้ว ท่านมัวไปหลบลูหลบลูตามอยู่ที่ไหน สแปมไลน์ คือ การส่งหว่านไปมั่ว ขณะเดียวกันข้อมูลเหล่านั้นไม่เกิดประโยชน์ใดๆ มันเป็นแค่ junk data ข้อมูลขยะ...”
(สัมภาษณ์ A)

จากข้อมูลนี้ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนคิดว่าการส่งบ่อย ๆ เป็นการสร้างขยะของข้อมูล ที่เป็นข้อมูลเชิงสาระณะที่รับรู้กันในวงกว้างอยู่แล้ว การส่งบ่อย ๆ หรือทวนส่งจึงเป็นบุคลิกภาพของผู้ส่งว่าขาดปฏิสัมพันธ์เชิงสังคม รวมไปถึงไม่ดูข้อมูลที่ปรากฏอยู่ในเชิงสาระณะว่ามีอยู่แล้ว การส่งบ่อย ๆ นอกเหนือจากทำให้เกิดความรำคาญ หรือเบื่อหน่าย อาจเป็นเรื่องของการสื่อสารด้านลบไปเสียด้วย ซึ่งสอดคล้องกับทัศนะของผู้ให้ข้อมูลอีกท่านที่สะท้อนว่าพฤติกรรมดังกล่าวเป็นลักษณะของความเจ็บป่วยกับบุคลิกภาพเชิงแฝง พร้อมหาข้อมูลเชิงวิชาการจากแหล่งใดยังไม่ทราบ แต่เป็นตัวแทนความคิดในการสื่อและตอบกับผู้เขียนว่า

“...การย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive - Compulsive Disorder) เป็นโรคความผิดปกติทางบุคลิกภาพอย่างหนึ่ง สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย คาดว่าอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาทในสมอง พันธุกรรม สภาพแวดล้อม หรือเหตุการณ์ฝังใจที่เคยประสบในอดีต แต่สาเหตุที่แน่นอนของโรคนี้อาจอยู่ในระหว่างการวิจัยค้นคว้า

อาการป่วยของโรค คือ ผู้ป่วยจะมีความคิดและการกระทำบางอย่างซ้ำไปซ้ำมาอย่างไม่สมเหตุผลเพื่อลดความกังวลบางอย่าง โดยไม่สามารถควบคุมหรือหยุดความคิดและ

พฤติกรรมเหล่านั้นได้ ก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความทุกข์ จนทำให้เกิด
ปัญหาและความยากลำบากในการใช้ชีวิต การทำงาน การเรียน การเข้าสังคม และกระทบ
ต่อความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง...” (สัมภาษณ์ B)

จากการสะท้อนคิดแบบสอบถามเพิ่มเติมอีกหลายคน/ท่าน ก็จะทำให้ข้อมูลหรือมุมมองที่แตกต่างกัน หรือ
สะท้อนคิดไปแนวทางเดียวกันแต่ทั้งหมดมองในภาพลักษณ์ที่สะท้อนได้สองนัยเป็นความเจ็บป่วย กับอีกนัย
หนึ่งเป็นการขาดปฏิสัมพันธ์เชิงสังคมประหนึ่งอยู่กับไลน์และเทคโนโลยีการสื่อสารมากไป จึงทำให้เกิดบุคลิก
เทียมที่ประหนึ่งเป็นศูนย์กลางของการสื่อสารและไม่สามารถกำหนดทิศทางของการสื่อสารหรือเป้าหมายอัน
เป็นประโยชน์ของการสื่อสารได้ จึงกลายเป็นการสื่อสารในแบบซ้ำ หรือพฤติกรรมทวนซ้ำ

การส่งสติ๊กเกอร์ทางไลน์เป็นการแสดงออกถึงสภาวะจิตใจว่า ทุกข์ สุข หรือเฉยๆ
ของมนุษย์ว่าเป็นอย่างไร แต่ถึงกระนั้นก็ไม่สามารถที่จะการันตีได้ว่าการส่งสติ๊กเกอร์นั้นจะ
ตรงกับที่ตนเองนึกคิด เพราะบางทีคนเราคิดอย่างพูดอย่าง/พูดอย่างทำอย่าง ตามหลักทาง
พระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้เกี่ยวกับสัตว์ดิรัจฉานว่าเป็นผู้มีธรรมชาติ
ตรงไปตรงมา แต่มนุษย์นี้ พูดอย่าง แต่ทำอีกอย่าง ใช้ภาษาบาลีว่า “คิดเรื่องหนึ่งด้วยใจ แต่
พูดเรื่องหนึ่งด้วยวาจา” เป็นต้น ถามว่าการส่งสติ๊กเกอร์แบบซ้ำๆ ทุกวันจะถือว่าเป็นผู้เข้า
ข่ายถึงกับป่วยหรือไม่ คงไม่ถึงขนาดนั้นเพียงแค่มีวัตถุประสงค์ในการที่จะหวังอะไรบางอย่าง
จากผู้ที่ผู้ส่งสาร อาจจะเป็นส่งผู้บังคับบัญชาหรือลูกน้อง หรือใครก็ตาม เพื่อต้องการทราบ
ความเคลื่อนไหวของผู้ที่เราส่งสาร หรือมีวัตถุประสงค์ในการที่จะต้องการรับทราบความรู้สึก
ของอีกฝ่ายก็เป็นไปได้

ในส่วนของผู้ใช้งานสติ๊กเกอร์ไลน์โดยส่วนใหญ่จะเข้าใจภาษาในการใช้งานที่กระชับ
และทำให้ คนที่สื่อสารด้วยเข้าใจได้ทันทีในเวลา แต่ในเรื่องของภาษาการใช้งานจะติดตรงที่ผู้
สูงวัยจะไม่เข้าใจ ภาษาที่ใช้กันในสติ๊กเกอร์ไลน์ จึงทำให้การสื่อสารระหว่างผู้ใช้งานทั้ง 2 วัย
นั้นเป็นปัญหาในการ สื่อสารอย่างมาก หรืออาจจะเป็นของใหม่สำหรับคนสูงวัยก็เป็นไปได้
หรืออาจจะเป็นการหาความสุขอยากให้คนอื่นรู้ความรู้สึกตัวเอง หรือเรียกร้องความสนใจ
...” (สัมภาษณ์ C)

ก็มีผู้ให้ข้อมูลเป็นไปในทางเดียวกับผู้ให้ทัศนะสะท้อนคิด C โดยมองว่าเป็นพฤติกรรมที่
สอดคล้องกับวัย “...มันก็ขึ้นอยู่กับช่วงวัย ผู้สูงอายุ เค้าส่งวันทุกวัน ทักทายกันให้คลายเหงา ไม่ใช่
ลักษณะของผู้ป่วย..” (สัมภาษณ์ D) หรือจากข้อมูลสะท้อนคิดจากอีกท่านหนึ่งให้ข้อมูลว่า “การ
ส่งซ้ำ อาจสัมพันธ์กับกลุ่มผลประโยชน์หรือเปล่าเชิงแฝงที่อีกฝ่ายหนึ่งต้องการจากอีกฝ่ายหนึ่ง
โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะของการส่งนั้นเป็นเครื่องมือเพื่อให้ได้ของสิ่งของตามวัตถุประสงค์นั้นด้วย
เช่นกัน...” (สัมภาษณ์ E) หรือในทางกลับกันก็มีผู้สะท้อนคิดให้มุมมองการส่งไลน์ในอีกมิติหนึ่งที่ว่า

“...เราสามารถคิด (ต่อผู้ส่ง Line-ผู้เขียน) ในทางที่เป็นกุศล เป็นบวกแบบ
นี้ได้ และตรงกับแนวคิดคำสอนของทุกศาสนาโดยเฉพาะพระพุทธศาสนาที่เน้นให้

คนเราทุกคนคิดดี พุดดี และทำดี อันจะนำมาซึ่งความสุขและโดยไม่ต้องลงแรงหรือหาเงินหาทองไปแลกเปลี่ยน อีกทั้งทำให้สุขภาพของบุคคลนั้นแข็งแรง แข็งแกร่งที่คิดเรื่องนั้น นอกเหนือไปจากเรื่องที่ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าเราสามารถทำให้เราได้แล้วแม้ว่าเราจะต้องเจอกับปัญหาในสถานการณ์ใดแค่ไหนก็ตาม เราก็สามารถแก้ไขปัญหานั้น ๆ ได้ และจากตัวอย่างที่กล่าวมาแล้วนั้นล้วนแต่เป็นการปฏิบัติในทางบวก แนวการดังกล่าวเป็นสิ่งที่นักปราชญ์หรือผู้รู้สนับสนุนให้ทุกคนได้ทำกัน...” (สัมภาษณ์ F)

ทั้งหมดเป็นทัศนคติมุมมองสะท้อนคิด ก็ไปดูว่าแล้วพฤติกรรมซ้ำ ๆ หรือสิ่งที่เขาเหล่านั้นส่งกันซ้ำ ๆ คืออะไร หรือข้อความอะไร เมื่อเข้าไปสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการส่งไลน์ ซ้ำ ๆ จะพบว่าผู้เขียนถึงประเด็นนี้ไว้ “เจาะพฤติกรรมการใช้ LINE วัยเก่า 24 ประเภทข้อความยอดฮิต ส่งดอกไม้ทุกวัน 6 สินค้าบริการใช้คอนเทนต์สื่อสารให้โดนใจ” (ออนไลน์ 21 มกราคม 2563) ที่ถอดความมาจากงานวิจัยวิทยานิพนธ์ของ สุวีร์รัตน์ ปานพรม นักศึกษาหลักสูตรนิเทศศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย หัวข้อ “การวิเคราะห์เนื้อหาข้อความและความต้องการข่าวสารผ่านไลน์ของผู้สูงอายุ” โดยเจาะจงไปที่กลุ่มผู้สูงอายุว่าข้อความที่ส่งกันส่วนใหญ่เป็นแบบใด โดยพบว่าข้อมูลข่าวสารทางไลน์ (LINE) ที่ผู้สูงอายุชื่นชอบและมีความต้องการเข้าถึงข้อมูลมากที่สุด

อันดับ 1 คือ เนื้อหาดอกไม้และคำทักทายประจำวันมากที่สุด 33.66%

อันดับ 2 คือ เนื้อหาแสดงความคิดเห็น แสดงความรัก แสดงความห่วงใย จำนวน 330 ชิ้น คิดเป็นร้อยละ 25.14

อันดับ 3 กีฬาและการเมืองน้อยที่สุด จำนวน 1 ชิ้น คิดเป็นร้อยละ 0.08

เมื่อจำเพาะลงไปอีก เหมือนที่หลาย ๆ คนถามว่าจะส่งทำไมหนักหนา ก็ได้ข้อสรุปผ่านงานวิจัยที่ให้ข้อมูลว่า ผู้ส่งหรือผู้สูงอายุส่งข้อความทางไลน์ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นการส่งเพื่อให้รู้สึกถึงความคิดถึง ระลึกถึงกันอยู่ในทุกๆ วัน
2. เพื่อส่งความรู้สึกดีๆ ความปรารถนาดีให้แก่กัน ไม่ว่าจะเป็นการส่งให้ลูกหลาน ครอบครัว หรือเพื่อนฝูง
3. เพื่ออบรม สั่งสอนลูกหลาน
4. เพื่อเป็นการต่อบุญให้ตนเอง หันมาสนใจธรรมะศาสนา จะทำให้ตนเองเป็นคนที่มีจิตใจที่สงบสุข ไม่เป็นทุกข์ในบั้นปลายของชีวิต
5. เพื่อแสดงให้เห็นถึงความทันสมัย ไม่ตกกระแสของตนเอง
6. เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันและบอกต่อ
7. เพื่อนำไปใช้ในการทำงาน และ
8. เพื่อแสดงตัวว่าตนเองยังมีชีวิตอยู่ และยังมีสุขภาพดี

ดังนั้นจากที่ยกมา จึงร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการสะท้อนคิดและแชร์ข้อมูลแต่ประเด็นการส่งไลน์ซ้ำ ๆ ว่าควรมีมุมมองอย่างไร บางกรณีอาจเทียบเคียงได้ เป็นการสะท้อนข้อมูล ข้อเท็จจริงและความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ส่วนอีกฟากฝั่งหนึ่งจะคิดอย่างไร มีความคิดเห็นร่วมอย่างไร ขอเป็นผู้มองร่วมต่อเหตุผล หรือชุดความจริงความเชื่อนั้นด้วยเช่นกัน



ภาพที่ 3 ตัวอย่างการส่งไลน์ หรือข้อความที่นิยมส่งกันเป็นประจำ และเป็นการส่งซ้ำ ๆ (ภาพ ออนไลน์ : <https://สวัสดิ์ตอนเช้า.com/wp-content/uploads/2017/09/11960.jpg> เมื่อ 18 มีนาคม 2563)

4. การใช้ “สื่อ” สู่การบำบัด เพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต

เมื่อพูดคุยกันภายใต้คำถามว่าต้องคิดอย่างไร หรือมีมุมมองต่อเรื่องนี้อย่างไร จึงมีคำตอบ หรือวิธีคิด เป็นคำตอบที่ว่า หากมองว่าไลน์เป็นเครื่องมือในการบำบัด หรือสิ่งที่เขากระทำอยู่นั้นคือการบำบัด ความเจ็บป่วย ซึ่งหลายคนมองว่าการส่งบอ้ย เป็นความเจ็บป่วย ก็น่าจะเป็นการตีไม่ใช้หรือที่ความเจ็บป่วย มีช่องทางหรือวิธีการในการรักษาบำบัดให้ทุเลาเบาบางลงได้ จึงไปสืบค้นข้อมูลว่าวิธีการดังกล่าว มีอยู่หรือมีใครศึกษาไว้หรือไม่ ซึ่งได้พบข้อมูลว่า ช่องทางดังกล่าวเป็นเครื่องมือและกลไกร่วมในการดูแลรักษาตั้งปรากฏในงานของ ธมลชนก ส่งแสง เพ็ญพัทธ์ อุทิศ (2560) ที่ทำการศึกษาแบบทดลองในเรื่อง “ผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมแบบเผชิญหน้าร่วมกับการส่งข้อความผ่านระบบไลน์ต่อการเสพยาบ้าในวัยรุ่นที่เสพติดยาบ้า” ที่ในการศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ Line เป็นเครื่องมือบำบัดความคิด สู่การพัฒนาพฤติกรรม โดยมีกลุ่มผู้ได้รับการบำบัดเป็นกลุ่มผู้ติดยาเสพติด/ยาบ้า ที่ผลการศึกษาพบว่า (1) วัยรุ่นที่เสพติดยาบ้าในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมแบบเผชิญหน้าร่วมกับการส่งข้อความผ่านระบบไลน์ มีคะแนนการเสพยาบ้าต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) วัยรุ่นที่เสพติดยาบ้าในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมแบบเผชิญหน้าร่วมกับการส่งข้อความผ่านระบบไลน์ มีคะแนนการเสพยาบ้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการพยาบาลปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นในการศึกษานี้ใช้ไลน์เพื่อการบำบัด หรือติดตามพัฒนาการใช้เพื่อการควบคุมพฤติกรรมโดยมีผลเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการกระทำ

รวมไปถึงในงานของอุทัย วรเมธีศรีสกุล โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ (2559 : 102-121) ในงานวิจัยเรื่อง “สื่อโซเชียลเน็ตเวิร์กของ คนไทยปัจจุบันเชิงพุทธบูรณาการ” ที่ศึกษาการใช้สื่อ โซเชียลเน็ตเวิร์กของคนไทย พร้อม

วิเคราะห์การใช้สื่อโซเชียล เน็ตเวิร์กของคนไทยปัจจุบันผสมรวมแนวคิดเพื่อนำไปสู่การแสดงออก “ท่าที” ต่อการใช้สื่อออนไลน์ ซึ่งพบว่าสังคมไทยปัจจุบันกำลังขึ้นอยู่กับคำว่า “โซเชียลเน็ตเวิร์ก” เพราะโซเชียลเน็ตเวิร์กนั้นเป็นทั้งสื่อที่มีทั้งคุณอนันต์ และโทษมหันต์ในเวลาเดียวกัน สื่อโซเชียลเน็ตเวิร์กที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ 1) เฟซบุ๊ก (Facebook) และ 2) ไลน์ (Line) มีทั้งข้อดี คือเป็นการสร้างเครือข่ายทางสังคมที่ดีได้ทั่วโลก ไม่ตกข่าวสาร เป็นมิตรที่ดีทั้งด้านความคิดและมิตรภาพ สร้างเครือข่าย ที่ดี ส่วนข้อเสีย มี 6 ประการ 1) เสียเวลา 2) เสียสุขภาพกาย 3) เสียสุขภาพจิต 4) เสียความสัมพันธ์ 5) เสียใจ 6) เสียโอกาส เหล่านี้ล้วนทำให้การหมกมุ่นเสพติดสื่อจนไม่รู้ตัว ว่าจะต้องเข้าไปใช้งานอีกจนกลายเป็นความหลงใหลจนผิดปกติ เพราะสังคมส่วนใหญ่ต้องการทำตามกระแสนิยมหรือทำตามแฟชั่น ขาดสติใคร่ครวญ ไม่รู้เท่าทันสื่อเทคโนโลยีการสื่อสาร

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้เสนอแนวคิดผ่านผัสสะการรับรู้ว่า

“...การสำรวจระว่างตาเห็นรูป ชวนลูบไล้ ให้สัมผัสในสื่อโซเชียลเน็ตเวิร์ก เช่นรูปภาพที่ลุ่มเสียง ล่อแหลม หรือโอปี้เปลือย อย่าไปตามกิเลสหรือตัณหาในรูปที่ตามองเห็นนั้นให้มีสติอยู่เสมอ อาจจะมีไวรัสตามมาบางภาพอาจตัดต่อเพื่อการใส่ร้าย ฝ่ายตรงกันข้าม ไม่ใช่ภาพจริงก็ได้ หรือถ้าผู้รับสื่อแสดงความคิดเห็นกับรูปภาพนั้น ในทางอภุศล ส่งแชร์ส่งต่อไป ผลเสียย่อมตามมาเช่นกัน การหลงเสียงใส ไพเราะเสนาะโสต อย่าไปตามกิเลสหรือตัณหาในเสียงที่หูได้ยินเสียงนั้น ให้กำหนดมาที่ใจด้วยสติ ก็จะตัดอารมณ์นั้นออกไปได้เช่นกัน การเล่นเพลิน เกินจนติดสื่อ กลายเป็นการเสพติด สื่อไป ทำให้เสียสังคมคนรอบข้าง กลายเป็นสังคมก้มหน้าเสียมารยาททางสังคม เสียสุขภาพกาย มีปวดไหล่ แสบตาเป็นต้น ให้มีพฤติกรรมการใช้ให้เหมาะสม (สติลิกขา) และอย่าให้จิตเปราะบาง รังกายหน่ายเร็ว ใจร้อนอยากมีใหม่ไม่พอเพียง ตามกิเลส ตัณหาความอยาก นี่คือนคุณค่าเทียม เพราะขาดโยนิโสมนสิการ คิดใคร่ครวญให้ดี มีมโนสุจริต ให้มีสติรู้เท่าทันสื่ออยู่เสมอ (จิตตลิกขา) คุณค่าแท้ ก็คือ การใช้สื่อ เพื่อการสื่อสาร หรือรับรู้ข่าวสาร เพื่อศึกษาหาความรู้ใหม่ด้วยหลักสัมมาทิฐิ และเพื่อให้เกิดปัญญารับรู้ความจริงในสังคมปัจจุบัน ทันเหตุการณ์ในโลกโซเชียลเน็ตเวิร์ก (ปัญญาลิกขา)...”

ดังนั้นผู้วิจัยได้เสนอมุมมองในเรื่องของการใช้ประโยชน์ที่เป็นได้ทั้งการเรียนรู้ การรักษาบำบัด และสื่อในการชักนำจิตให้เกิดพฤติกรรมใหม่กระนั้นคงไม่ผิดเสียทีเดียว รวมไปถึงการบำบัดรักษาแต่สาระของงานวิจัยมองไปที่ “ท่าที” หรือการใช้อย่างรู้เท่าทัน เข้าใจและเห็นประโยชน์และโทษและกำหนดการใช้อย่างมีสติก็คงไม่ผิดเสียทีเดียว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สาริศา จันทรอำพร มฤษฎ์ แก้วจินดา (2016 : 83-93) ในเรื่อง “ภาวการณ์ปัจจุบัน กับการเสริมสร้างการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่น” ซึ่งในงานวิจัยได้พยายามศึกษาพฤติกรรมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในสังกัดคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร รวมไปถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเน้นความจริงในการส่งเสริมการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ รวมทั้งผลของการให้คำปรึกษาต่อผลของการทดลองใช้ Line ให้เป็นช่องทางในการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนหรือนักเรียน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า 1) ร้อยละ 92.8 ของกลุ่มตัวอย่าง 1,146 คน มีการใช้งานสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อเข้าถึงสื่อ

ชนิดต่าง ๆ ได้แก่ ไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) และยูทูป (Youtube) ผ่านโทรศัพท์มือถือเป็นส่วนใหญ่ เพื่อจุดประสงค์ในการพูดคุย แลกเปลี่ยนข่าวสาร ซึ่งกันและกัน 2) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยเน้นความจริง สามารถพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ดีขึ้นได้ 3) นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มโดยเน้นความจริง มีแนวโน้มที่จะพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

จากข้อมูลที่ยกมาสะท้อนผลการศึกษาในแบบวิชาการและการวิจัย ได้ข้อสรุปว่า Line มีเป้าหมายเพื่อการบำบัด หรือการกำหนดไปเพื่อการรักษา ดังปรากฏในหน้า Website ของ Line Today ที่เสนอบทความไว้เรื่อง **“6 รูปแบบการเขียนเพื่อบำบัดสุขภาพจิตที่ได้ผลดีมาก ใคร ๆ ก็ทำได้”** (Online : 17 มกราคม 2563) ที่เสนอว่า การเขียนแบบอิสระ การเขียนกลอน การเขียนจดหมาย การเขียนระบายความรู้สึก การเขียนเรียงความเพื่อการขอบคุณ เป็นต้น ซึ่งในเพจให้ข้อมูลว่าอาจช่วยบำบัดรักษา ถ้าเขียนสัก 5-20 นาที อาจจะทำให้ความดันโลหิตลดลง และการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าลดลง ซึ่งในข้อมูลในเพจนี้อาจไม่ได้บอกว่าการส่งไลน์ซ้ำ ๆ จะเป็นช่องทางบำบัดอย่างไร แต่ผู้เขียนมองไปที่การบำบัดอาจเกิดได้จากการส่งข้อความที่เป็นการสื่อสารทางบวกก็อาจเป็นวิธีการบำบัดในตัวเจ้าของด้วยเช่นกัน

ในบทความเรื่อง **“อีกทางเลือกปัญหาสุขภาพจิต : CBT การบำบัดด้วยความคิดและพฤติกรรมกับ ผศ.นพ.ณัฏฐ์ พิทยรัตน์เสถียร”** (ศุภวารรณ คงสุวรรณ, 2562 : ออนไลน์ 17 มกราคม 2563) ที่ได้เสนอเรื่องการบำบัดด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) หรือเรียกว่า CBT เป็นการบำบัดที่เน้นการพูดคุย ใช้ความคิดและพฤติกรรมของเราเองเป็นเครื่องมือในการออกจากปัญหา ซึ่งในงานที่ศึกษาให้ข้อมูลว่าวิธีการนี้อาจไม่ได้รับความนิยม แต่ในต่างประเทศได้รับการยอมรับในวงกว้าง เมื่อสำรวจต่อผ่านหน้า Website พบบทความเรื่อง **“Chatbot กับ HealthTech ก็ไปด้วยกันได้ ส่อง 5 ผู้ช่วยด้านสุขภาพผ่านตัวอักษรที่น่าสนใจ”** (23 มกราคม, 2018 | By Techsauce Team) ที่สะท้อนให้ข้อมูลในเรื่องการสื่อสาร Chatbot ที่พัฒนาโดยมหาวิทยาลัยมหิดล และเปิดใช้ตั้งแต่ พ.ศ.2560 ที่เชื่อมโยงกับระบบปฏิบัติการอื่น ๆ เช่น Facebook Messenger, Line เป็นต้น เช่น (1) จับใจ แชนบอทคัดกรองภาวะซึมเศร้า ที่สามารถตอบคำถามและคัดกรองภาวะซึมเศร้าได้ (2) ตู๋ย่น้อย แชนบอทช่วยตอบเคล็ดลับอาหาร (3) Dr.Meaw Bot แชนบอทแนะนำเรื่องสุขภาพ (4) LINE Official Account โรงพยาบาลสมิติเวช (5) Woebot แชนบอทที่ช่วยคลายความเหงาหรือความเศร้าได้ โดยเฉพาะ Woebot ให้บริการผ่าน Facebook Messenger โดยใช้หลักการบำบัดแบบ CBT (Cognitive Behavioral Therapy - การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม) ซึ่งเป็นหลักการบำบัดจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งแชทบอทตัวนี้ก็มีความสามารถในการเรียนรู้อารมณ์และความรู้สึกจากการพูดคุยกับเราพร้อมให้คำแนะนำต่าง ๆ แก่ผู้สนทนาได้

อีกนัยหนึ่งในมิติของจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ดังปรากฏในงานของ สุรวุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ และคณะในเรื่อง **“การส่งเสริมสุขภาพในนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์”** (2017 : 56-72) ซึ่งเป็นบทความวิจัยเชิงทดลอง เปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ (แชท) 4 ครั้ง กับกลุ่มควบคุมที่ดำเนินชีวิตตามปกติ หรือผู้วิจัยท่านเดียวกันนี้ เรื่อง **“Client perspectives on single session chat-based individual online counseling among**

undergraduates" (Suwawute Vongtangswad and Others,2017 : 271-279) เป็นบทความวิจัยที่สรุปผลการศึกษาจากประสบการณ์ของนักศึกษา ป.ตรี จำนวน 71 คน ที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์แบบครั้งเดียว ดังนั้นจากนิยามทั้งสองบทความวิจัย สะท้อนให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาผ่านระบบออนไลน์ หรือการสนทนาผ่านไลน์ เป็นช่องทางหนึ่งในการให้คำปรึกษา อาจรวมไปถึงการบำบัด ก็คงไม่ผิดเสียทีเดียวด้วย

ดังนั้นจากที่ยกมา Line ในความหมายของการพูดคุย แลกเปลี่ยน รับรู้ จึงมีความหมายเป็นการบำบัดรักษา การนำเสนอผลอันเกิดจากประเด็นพูดคุยชวนหัว ในวงสนทนาดังที่เกริ่นในตอนแรก ไม่ได้ต้องการบอกว่าไลน์ เป็นการสื่อสารข้อความซ้ำ ๆ ควรถูกผิด ป่วย ไม่ป่วย หรือเป็นการสื่อสารทางบวก เป็นประโยชน์ ประการใดไม่ แต่ต้องการชี้ช่องในการมองให้เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีนักวิจัยหรือผู้ศึกษาว่า Line เป็นเครื่องมือหนึ่งในการสื่อสาร ดังปรากฏในงานวิจัยเรื่อง **“ปัจจัยที่ส่งผลต่อการยอมรับแอปพลิเคชันไลน์ Factors Influencing the Adoption of LINE Application”** (ศักรินทร์ ต้นสุพงษ์,2557) **พฤติกรรมผู้ใช้ไลน์แอปพลิเคชันของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร** (ศิริพร แซ่ลิ้ม,2558) เป็นต้น

ส่วนจะสื่อสารไปในทิศทางใด อย่างไร หรือเป้าประสงค์ใดเป็นอีกเรื่องหนึ่งละไว้ให้ผู้สนใจศึกษาในประเด็นดังกล่าวศึกษาเพิ่มเติมจากงานวิจัยนั้นเพื่อยืนยันความสนใจในภายหลัง

ดังนั้นสิ่งที่ยกมาเกี่ยวกับกรณีของไลน์กับการบำบัดรักษากรณีผู้ส่ง และผู้รับต่างอยู่ในสถานะของผู้ป่วยได้ทั้งหมดในมิติของผลการศึกษาหรือผู้ใช้วิธีการศึกษา รวมทั้งเป็นเครื่องมือในการสื่อสาร หรือใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารส่วนจะเป็นการสื่อสารอย่างไร เป็นประโยชน์ โทษ พิษภัยต่อการรับรู้ ข้อมูลเท็จจริง การสื่อสารแบบเชิงแฝง ขยายยา โฆษณา ชวนลงทุน หรือการสื่อสารแบบสร้างสรรค์ข้อความสวย ๆ มีประโยชน์ เสริมสร้างแรงจูงใจทางบวกนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่งจึงทวนคิดและสะท้อนคิดภายใต้สถานการณ์อย่างใหม่ที่เกิดขึ้นภายใต้โลกและความเป็นไปได้ ซึ่งนำเสนอเปรียบเทียบยกมาจากการศึกษาวิจัยอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความหลากหลายและมุมมองในการนำเสนอตั้งปรากฏนี้ ซึ่งในช่วงต่อจะได้เสนอที่คณะชนมมองว่าจะมีวิธีการมองอย่างไรได้อีกบ้างจากพฤติกรรมกรส่งไลน์ซ้ำ ๆ ตามชื่อเรื่องของบทความที่ยกมาในช่วงต่อไป

4.การสะท้อนคิดต่อพฤติกรรมกรส่ง Line ซ้ำ ๆ ในเมื่อถกกันและถูกชวนให้คิด

เมื่อมีข้อถกเถียงเกิดขึ้นว่าด้วยประเด็นนี้ อาจมีประเด็นและมุมมองที่แตกต่างกันไป มุมหนึ่งเห็นด้วย มุมหนึ่งเห็นต่าง ๆ มุมหนึ่ง หรือสองมุม มีทั้งผู้สนับสนุนในวิถีคิดของแต่ละฝ่าย ถ้าในกรณีรู้จักพฤติกรรมและการทำของคนใดคนหนึ่งที่เรารู้จักและใกล้ชิด อาจชี้ชัดไปว่าโรคจิต ซัวร์ ป่วย ซัวร์ หรือทำความดีบำเพ็ญกุศล บำเพ็ญเพียร สื่อสารศาสนา ซึ่งเหตุผลหลังอาจดูบางเบาไปทันที เมื่อต่างฝ่ายต่างรู้จักกัน ดังนั้นประเด็นของการพูดคุย จึงจบตรงที่ว่า เราซึ่งหมายถึงสมาชิกทุกคนในห้องไลน์นั้น ๆ ต้องอยู่ในสถานการณ์จริงที่ต้องพบเจอในทุก ๆ วัน จะมีท่าทีมองต่อ **“ปรากฏการณ์”** หรือสภาพที่เรารับรู้ (ผัสสะ) หรือสร้างชุดในการมองต่อ ประเด็นร่วมนี้ได้อย่างไร (เวทนา) ซึ่งผู้เขียนจะได้ชวนคิดและเสนอกลาย ๆ ดังนี้ว่า

ก่อนทำ/ส่ง	ขณะทำ/ส่ง	หลังส่งข้อความ	เกณฑ์วินิจฉัย	ที่มา/อ้างอิง
กัลยาณจิต	กัลยาณมิตร	กัลยาณธรรม	เป็นกุศล/ประโยชน์	(ตามศีลข้อ ๑)
ขาดการไตร่ตรอง	ส่งด้วยเคยชิน	เรียกร้องความสนใจ	ไม่เป็นกุศล/ไม่มีประโยชน์	(ตามศีลข้อ ๑)

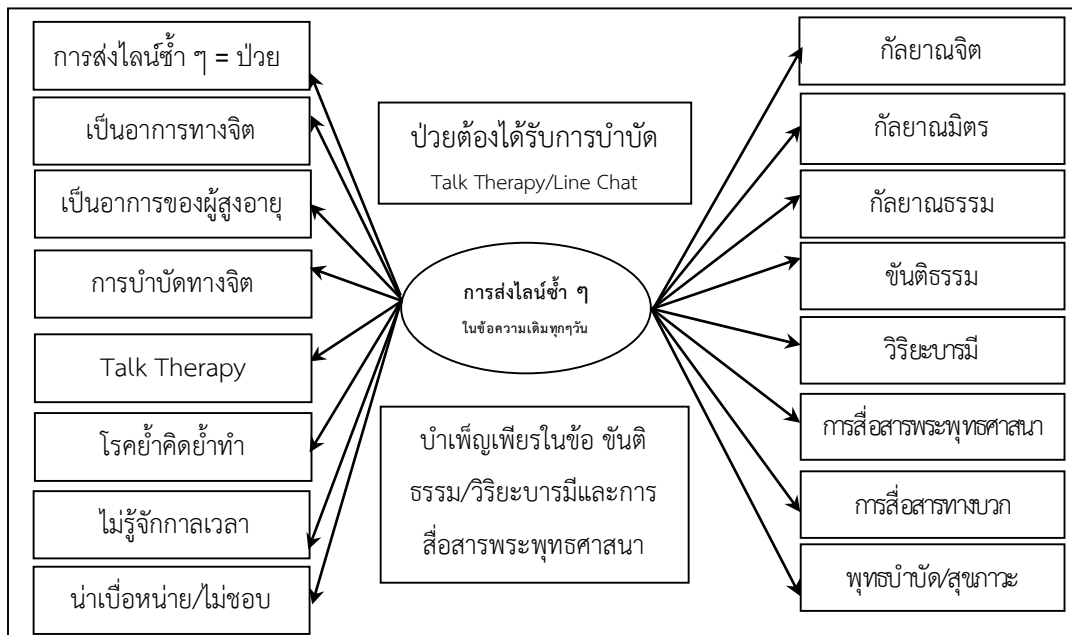
ดี-มีประโยชน์	บางคนไม่ชอบใจ	โดยรวมไม่ชอบใจ	ไม่ส่ง/ไม่ควรส่ง	ตามหลักพุทธ
ดี-มีประโยชน์	คนชอบใจ พอใจ เห็นดีงามด้วย	แม้คนชอบใจใน องค์รวม	พึงพิจารณาส่งตาม สถานการณ์	วิธีการสื่อสาร(อภัย ราชกุมารสูตร)

ตารางเทียบ 1 โดยใช้เกณฑ์ตามหลักการสื่อสารของพระพุทธเจ้าในอภัยราชกุมารสูตร พระไตรปิฎก ไทย (ฉบับหลวง) สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ เล่มที่ 13 ข้อที่ 91 -92 หน้าที่ 70/เกณฑ์การกระทำเทียบเคียงกับหลัก ปาณาติบาต “ก่อนทำ-ขณะทำ-หลังทำ” ประกอบด้วยกุศลจิต (หรือตรงกันข้าม ?)

(1) ขวนคิดอย่างนี้ได้ไหม ? โดยมองอย่างเข้าใจว่าเขาเป็นผู้ป่วย ที่ต้องได้รับการบำบัด และใช้วิธีการบำบัดผ่านการพูดคุย การแลกเปลี่ยน หรือทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดท่าที่ทางบวก ผ่อนคลายเป็นไปตามความคาดหวัง อาจใช้คำว่า Talk Therapy (สนทนาบำบัด) และภาพลักษณ์ที่เราเห็น ส่งดอกไม้ ส่งคำซ้ำ ๆ ในไลน์ เช่น สวัสดียามเช้า สวัสดีวันจันทร์ (อังคาร-อาทิตย์) Good Morning ภาพที่สื่อความและใส่ข้อความในทุก ๆ วัน จึงเป็นวิธีการสื่อสารเพื่อการบำบัด หรือการสนทนาอย่างหนึ่ง ผลคือผ่อนคลาย เหมือนได้ทำในสิ่งที่ทำ แล้วผ่อนคลาย หรือมีกิจกรรมอะไรที่ออกมาในลักษณะของการต้องการบำบัดประหนึ่งคนหิวน้ำ ได้ดื่ม น้ำ แล้วแก้กระหาย หรือคนติดยาแล้วได้เสพยากระมัง ก็เท่ากับว่าสิ่งที่ทำนั้นทำให้เขาเดินได้ ไปต่อ และส่งผลเป็นความสุขในเบื้องต้น คิดอย่างนั้นได้หรือไม่ ? แต่อีกนัยหนึ่งการบำบัดนั้นต้องไม่กระทบต่อคุณภาพชีวิตหรือความพึงใจของคนอื่นด้วยมิฉะนั้น การบำบัด หรือการมองว่าสามารถว่าจะพึงบำบัดได้ต้องได้รับการแก้ไข หรือได้รับการพิจารณาให้ปรับปรุง ตามตาราง 1 ที่นำเสนอโดยใช้เกณฑ์ในเรื่องศีล 5 ข้อที่ 1 ปาณาติบาตเทียบเคียง หรือใช้หลักของวิธีการสื่อสารที่ปรากฏในอภัยกุมารสูตร ที่การสื่อสารต้องเลือกที่จะสื่อสารและไม่สื่อสารโดยมองที่เป็นความจริง ดี มีประโยชน์ คนชอบใจ พึงใจ จึงค่อยเลือกสื่อสารผิดจากนั้นต้องไม่สื่อสารเป็นต้น

(2) ขวนคิดอย่างนี้ได้ไหม ? โดยมองอย่างเข้าใจว่าสิ่งที่เขากระทำอยู่เป็นการบำเพ็ญเพียร อันหมายถึง เป็นวิถีของการบำเพ็ญพรตภาวนา ผ่านวิถีทางศาสนาที่เริ่มจากการใช้ขันติธรรม (อดทนทำพฤติกรรมซ้ำโดยมีเจตนาเชิงเป้าหมายว่าต้องการอะไร) เป็นการบำเพ็ญเพียรในส่วนของ “วิริยะ-ความเพียร” ที่พยายามอย่างต่อเนื่องและกระทำดำเนินการอย่างต่อเนื่องจากวันเป็นเดือน เดือนเป็นปี และหลายปี เป็นพฤติกรรมซ้ำ ๆ (กระทำซ้ำ-พฤติกรรม-นิสัย-อุปนิสัย-สันดาน) หากจะคิดว่าเขาบำเพ็ญเพียร หรือกระทำซ้ำ เพื่อให้ได้ความรู้ในการส่งนั้น ๆ ก็แปลว่าสิ่งที่เขาทำเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในของผู้ส่งเอง หรือในอีกความหมายหนึ่ง ถ้าการสื่อสารพุทธธรรม เพื่อเป้าหมายเชิง “กุศล” เช่น ตั้งจิตปรารถนาดี “ต้นจิต” ดังพุทธพจน์ว่า “เจตนาหิ กम्मํ วทามิ แปลว่า "เจตนาอันนั้นแหละเป็นกรรม หรืออังกฤษว่า intention may be inferred from a person's action” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2551 : 50-51) เพื่อให้ผู้รับมีจิตที่ดีตามข้อความนั้น (กัลยาณจิต) ผู้รับเกิดความปีติยินดีในข้อความนั้นมิตรภาพ มิตรรีย่อมเกิดขึ้น (กัลยาณมิตร) เมื่อรับข้อความซ้ำ ๆ ประหนึ่งโปรแกรมจิต ให้คิดดี ทำดี พุทธิ การไตร่ตรองพิจารณาเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ธรรมหรือข้อความเพื่อให้เกิดการกระทำก็จะเกิดเป็นคุณธรรมภายในของผู้รับ (กัลยาณธรรม) หากคิดอย่างนี้ได้ เราจะเห็นคุณธรรมภายในของผู้ส่ง ผู้รับ และผลของการส่งไลน์ ซ้ำ ๆ นั้น ก็จะเป็นประโยชน์ต่อการสื่อสารพระพุทธศาสนาและข้อความ (Massage) ที่เป็นการสื่อสารทางบวกได้ ในทางจิตวิทยาอาจใช้คำ

ว่า คิดบวก (Positive Thinking) หรือในทางพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “กุศลจิต” ส่งผลให้เกิดผลทางบวก เข้าทำนองคิดได้ ไปต่อ และส่งผลเป็นคุณภาพชีวิตในการดำเนินชีวิตได้ คิดแบบนี้ได้ไหม ?



ภาพที่ 4 การส่งไลน์กับทำที่และมุมมอง 2 ทางเลือกสำหรับพฤติกรรมเดียว ว่าด้วยการบำเพ็ญเพียรทางศาสนา การสื่อสารทางศาสนา หรือความเจ็บป่วยที่ต้องได้รับการบำบัด (ภาพ : ผู้เขียน)

3.คิดอย่างนี้ได้ไหม ? หากมองว่าเป็นความเจ็บป่วยจริง จะเป็นการสมควรหรือไม่ที่สมาชิกในกลุ่มไลน์ จะพึงแสดงออกบนฐานของเมตตา ทำความเข้าใจต่อความเจ็บป่วย และทำความเข้าใจประหนึ่งส่งเสริมให้เกิดการบำบัดรักษาเพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพจิตของผู้ป่วยนั้น โดยใช้หลักของการวางเฉย (อุเบกขา) หลักของเมตตา อันเป็นการระส่ำระสายมิตรภาพความหวังดีโดยมุ่งหวังให้เขามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และใช้ความรักความใส่ใจ (กรุณา) บนบาทฐานของการเปิดโอกาสและส่งเสริมให้เกิดความใจ สู่การเปิดโอกาสให้เขาได้บำบัดตัวเองผ่านการส่งไลน์ซ้ำ ๆ หรือพฤติกรรมซ้ำๆ โดยมีความคาดหวังเป็นมโนจิตต่อการทำให้เขาดีขึ้น ฟังดูเหมือนโลกสวย แต่ระหว่างต่อต้านกับมีปฏิริยาเชิงลบ อาจผลึกใสให้เขาเหล่านั้นกลายเป็นผู้มีภาวะซึมเศร้ามากยิ่งขึ้นอย่างนั้นหรือไม่ ในมตินี้เป็นเพียงการคิดและเสนอให้เห็นว่ามันมีช่องทางอยู่ คิดแบบนี้ได้ไหม ?

4.คิดอย่างนี้ได้หรือไม่ ? หากเป็นการบำบัดทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ในพฤติกรรมทั้งหมดใช้กระบวนการทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องบำบัด คือ ผู้ที่จะรับข้อมูลข่าวสารนั้นใช้กระบวนการขัดเกลาในเรื่อง “ศีล” (ในไตรสิกขา) ศีลที่แปลว่าปกติ หรือการกระทำที่เป็นปกติต่อเนื่องในวัตรเดิมที่ต้องเป็นไปเพื่อกุศล ไม่เบียดเบียนใคร เท่ากับส่งเสริมให้เขาพัฒนาตัวเองในเรื่องที่กระทำอย่างต่อเนื่องเป็นวัตรที่เป็นปกติ ขัดเกลาในเรื่อง “สมาธิ” (ในไตรสิกขา) มีจิตที่มุ่งมั่นดำเนินการอย่างต่อเนื่องและส่งผลเป็นความมุ่งมั่นต่อสาธารณะดังกรณีของการส่งข้อความซ้ำ ๆ ประหนึ่งยืนยันความมุ่งมั่นนั้น (แต่ความมุ่งมั่นนั้นต้องไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนหรือกระทำให้อื่นเกิดความขุ่นข้องหมองใจ) หรือจะเป็นประโยชน์ต่อการสื่อสารพระพุทธศาสนาด้วยเช่นกัน ส่งผลจากการขัดเกลานั้นเป็น “ปัญญา” (ในไตรสิกขา) รู้ตัวเอง เข้าใจตัวเอง แก้ไขตัวเอง สู่

พฤติกรรม ความคิด และพฤติกรรมใหม่ที่ถูกต้อง ตามหลักของปัญญา อ่านตัวออก บอก ตัวได้ ใช้ตัวเป็น และเห็นว่าตัวเองจะขับเคลื่อนตัวเองอย่างไร ภายใต้ความเป็นไปได้ หรือเห็นว่าพอจะเป็นไปได้ด้วย

ดังนั้นจากสิ่งที่นำเสนอ เป็นเพียงการนำเสนอภายใต้กรอบคิดประมาณว่าชวนคิด ให้เห็นว่าในทางลบ อาจมีทางบวก ในทางบวก มีวิธีการคิดแบบนี้ได้หรือไม่ในเรื่องหนึ่ง เพราะในข้อเท็จจริง อาจมีเรื่องใด เรื่องหนึ่งอาจมีหลายวิธีการในการมองเรื่องหนึ่ง ๆ เพื่อประโยชน์ต่อการปรับท่าทีและมุมมองให้สอดคล้องกับ ประเด็นและสามารถที่จะเป็นประโยชน์ ซึ่งสามารถเทียบได้จากแผนภาพด้านล่าง ที่จะทำให้เห็นว่าในเรื่องการ ส่งไลน์ ช้า ๆ จนกลายเป็นความเคยชิน เป็นนิสัย หรือเป็นสิ่งที่ เป็นอุปนิสัย กระทำ หรือดำเนินการซ้ำ จนกระทั่งเป็น “สนทนาน” (ออกเสียงว่า สัน-ตา-นะ) อาจมองได้ด้วยวิธีการอย่างใดก็ได้ อีกนัยหนึ่ง อาจเป็น ความพยายามอย่างสูงสุด ที่ต้องใช้ขันติธรรม การบำเพ็ญความเพียรในการสื่อสารแห่งสันติ ดึงมาและ งดงามให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งกลายเป็นความงดงามร่วมกัน อย่างหนึ่งได้ไม่ผิดถูกเพียงแต่ทำให้เป็น ประโยชน์ทั้งผู้มอง (สุข-กาย-สบายจิต-เกิดมิตรภาพ) ทั้งผู้ถูกมองก็มองเห็นว่าเป็นไปได้ ขับเคลื่อนและพร้อม จะขยับก้าวเพื่อการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายของการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

5. บทสรุป

ดังนั้นการชวนคิดนี้ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อยืนยันว่า การส่งไลน์ช้า ๆ “*สวัสดิยามเช้า-สวัสดิวันจันทร์-มี ความสุข-Good Morning*” และข้อความอื่น ๆ อีกจำนวนมาก ในข้อความเดิม ๆ ว่าควรคิดหรืออยู่ในมิติใด ๆ หรือสะท้อนคิดอย่างไร เพียงแต่การนำเสนอและชวนคิดนี้ เป็นการเสนอภายใต้แนวคิดที่ว่าควรมีมุมมอง มากกว่า 1 วิธี ไปเป็นหลากหลายวิธี หากสะท้อนคิดจะพบว่าพระพุทธศาสนามีหลัก โยนิโสมนสิการ 12 (วิธีการคิด หรือให้เหตุผลได้มากกว่า 12 วิธี) กรรมฐาน 40 ก็ย่อมาหมายถึงว่าพระพุทธศาสนามีวิธีการแสวงหาความรู้ผ่าน การศึกษาตามกรอบของกรรมฐานจำนวน 40 วิธี หรือวิธีการได้มาซึ่งองค์ความรู้ผ่านอายตนะ 6 ช่องทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ทั้งหมดล้วนเป็นการแสวงหาความรู้ผ่าน วิธีการต่าง ๆ ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ดังนั้น เรื่องการส่งไลน์ ที่เป็นหัวข้อในการนำเสนอ และเกิดขึ้นในวงสนทนาเล็ก ๆ อาจมีมุมมอง 3-4 มุมมองต่อเรื่อง นี้ เห็นด้วยไม่เห็นด้วย ชอบ ไม่ชอบ แต่ทั้งหมด เกิดขึ้นภายใต้ทัศนคติ ที่เกิดขึ้นในเชิงปัจเจกบุคคล แต่ ทั้งหมดต้องมีการให้เหตุผล หรือวิธีการให้คำตอบในหนึ่งเรื่องว่าจะต้องตอบหรือมีคำอธิบายอย่างไร ? เพราะ มิฉะนั้นสิ่งที่มอง ที่เห็นจะกลายเป็นทุกข์ ไม่ใช่สุขดังที่เรา ๆ ท่าน หรือมนุษย์คนหนึ่ง ๆ จะพึงคาดหวังไปเสียได้ ตรงนั้นให้เป็นที่ไปตามวิจาร์ณญาณเชิงปัจเจกของแต่ละท่านเถิด เพราะมันเป็นเช่นนั้นเอง (ตถตา)

เอกสารอ้างอิง

“เจาะพฤติกรรมการใช้ LINE วัยเก๋า 24 ประเภทข้อความยอดฮิต ส่งดอกไม้ทุกวัน 6 สินค้าบริการใช้คอน เทนต์สื่อสารให้โดนใจ”. สืบค้นเมื่อ 21 มกราคม 2563, จาก <https://positioningmag.com/1187954>.
ธมลชนก ส่งแสง เพ็ญพักตร์ อุทิศ. (2560). ผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมแบบ เฉเชิญหน้าร่วมกับการส่งข้อความผ่านระบบไลน์ต่อการเสพยาบ้าในวัยรุ่นที่เสพติดยาบ้า. *วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตร์ (พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต)*. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทัศนาศ ปิ่นทอง. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กทม. (18 มกราคม 2563). *สัมภาษณ์*.

ประสิทธิ์ พุทธศาสน์ศรีรักษา. คณะสังคมศาสตร์ มจร. (15 มกราคม 2563). *สัมภาษณ์*.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *เชื่อกกรรม-รู้กรรม-แก้กรรม*. กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.

พระมหากฤษฏา กิตติโสภโณ, ผศ.ดร. คณะสังคมศาสตร์ มจร. (15 มกราคม 2563). *สัมภาษณ์*.

พระมหานิกุล ฐานุตโตโร, ดร. คณะสังคมศาสตร์ มจร. (15 มกราคม 2563). *สัมภาษณ์*.

พระเอกลักษณ์ อชิตโต, ดร. เลขานุการรองเจ้าคณะอำเภออำพวา. (21 มกราคม 2563). *สัมภาษณ์*.

รูปอรุณสวัสดิ์วันจันทร์สดใส พร้อมรูปดอกไม้สีเหลืองสวยๆ สวัสดิ์วันจันทร์ Good Morning Happy Monday, สืบค้นเมื่อ 18 มีนาคม 2563. จาก
: <https://xn--b3ctdq1erb0a6aq2a9k0e.com/morningpic-11960/>

สาริตา จันทอำพร, มฤชฎี แก้วจินดา. (2016). “ภาวะการณ์ปัจจุบัน กับการเสริมสร้างการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ในวัยรุ่น”. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*. 10 (1) มกราคม-เมษายน 2016 : 83-93.

ศักรินทร์ ต้นสุพงษ์. (2557). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการยอมรับแอปพลิเคชันไลน์ Factors Influencing the Adoption of LINE Application* (การค้นคว้าอิสระตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศและการจัดการ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.

ศิริณา กองวัสุกุลณี. ส่วนหอสมุดกลาง มจร. (18 มกราคม 2563). *สัมภาษณ์*.

ศิริพร แซ่ลิ้ม. (2558). *พฤติกรรมการใช้ไลน์แอปพลิเคชันของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาสื่อสารมวลชน). กรุงเทพฯ : คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศุภาวรรณ คงสุวรรณ. (2562). “อีกทางเลือกปัญหาสุขภาพจิต : CBT การบำบัดด้วยความคิดและพฤติกรรมกับ ผศ.นพ.ณัฏฐ์ พิทยรัตน์เสถียร”. สืบค้นเมื่อ 17 มกราคม 2563. จาก <https://today.line.me/th>

อุทัย วรเมธีศรีสกุล โสวิทย์ บำรุงภักดี. (2559). *สื่อโซเชียลเน็ตเวิร์กของ คนไทยปัจจุบันเชิงพุทธบูรณาการ*. *วารสารบัณฑิตศึกษา มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 5 (1) (มกราคม – มิถุนายน) : 102-121.

Line Today. (2563). “6 รูปแบบการเขียนเพื่อบำบัดสุขภาพจิตที่ได้ผลดีมาก ใคร ๆ ก็ทำได้”. ออนไลน์ : <https://today.line.me/th>. สืบค้น 17 มกราคม 2563.

Infographic : สถิติผู้ใช้ของ LINE ประเทศไทยในปี 2019. ออนไลน์ : <https://www.thumbsup.in.th/line-th-stats-2019>. สืบค้น 21 มกราคม 2563.

Line Revenue and Usage Statistics (2019) September 13, 2019. ออนไลน์ <https://www.businessofapps.com/data/line-statistics/>. สืบค้น 21 มกราคม 2563.

Vongtangswad, S., Tuicomepee, A., & Sirikantraporn, S. (1). Client Perspectives on Single Session Chat-Based Individual Online Counseling among Undergraduates. *Journal of Health Research*, 31(4), 271-279.

