

BOLEHKAH KITA HIDUP TANPA TELEFON PINTAR

Oleh: Nurul Ain Aisyah binti Sha'ari, 1171227,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM).

Disiarkan pada 30 July 2020



Kredit: Mingguan Wanita

Adakah anda boleh membayangkan kehidupan di alaf baru yang serba canggih ini tanpa gajet?

Jika sayalah orang itu, mungkin tidak!

Kehidupan manusia pada zaman ini, sudah pasti setiap daripada mereka memiliki telefon pintar.

Bukan sebagai kemahuan tetapi sudah menjadi satu keperluan.

Jika diperhatikan, setiap golongan umur sudah celik dengan penggunaan telefon pintar, dari peringkat kanak-kanak sehinggalah yang bergelar datuk dan nenek.

Kemudahan yang ada dalam telefon bimbit seperti aplikasi media sosial Twitter, WhatsApp, Telegram membolehkan kita berkomunikasi secara maya.

Selain itu, perkhidmatan pembayaran secara dalam talian seperti bil elektrik, air dan internet yang memudahkan urusan terutamanya kepada ketua keluarga.

Jumlah pengguna internet di negara ini mencatatkan angka 25.08 juta pengguna, mewakili 79 peratus rakyat Malaysia.

Daripada jumlah itu, 75 peratus menggunakan perkhidmatan media sosial dan memperuntukkan purata tiga jam sehari dalam laman media sosial.

Aplikasi TikTok yang semakin popular penggunaannya membolehkan pengguna membuat video muzik pendek dan aksi segerak bibir selama tiga hingga 15 saat dan video gelung pendek antara tiga hingga 60 saat. Aplikasi ini popular di Asia, Amerika Syarikat dan bahagian lain di dunia.

Namun, segelintir pengguna telah menyalahgunakannya dengan memuat naik video yang tidak bermoral seperti menari menunjukkan bentuk badan termasuk mereka yang beragama Islam.

Malah, mereka menjadi lebih teruja untuk membuat lebih banyak video setelah menerima jumlah tontonan yang tinggi.

Selepas dikaji tentang penggunaan telefon pintar seharian kepada masyarakat, ada baiknya jika kita merehatkan diri daripada melihat telefon pintar dalam tempoh yang sangat lama.

Kita perlu mengambil masa untuk merehatkan otot-otot mata yang sebelum itu fokus terlalu lama pada skrin telefon bimbit dengan memandang objek jauh selama 20 minit. Ini juga dapat mengurangkan stres pada bebola mata.

Selain itu, terutamanya kepada golongan muda yang bergelar anak, luangkanlah sedikit masa bersama keluarga seperti berbual-bual di halaman rumah bersama ibu bapa sambil menghirup udara segar dan melihat kehijauan yang juga baik untuk mata.

Cuba elakkan diri daripada menghadap telefon bimbit sepanjang masa. Kita juga boleh membuat aktiviti lain di dalam rumah seperti memasak resepi-resepi mudah atau melakukan hobi-hobi lain seperti berbasikal yang sudah tentunya baik untuk kesihatan badan.

Ayuhlah kita cuba penuhi waktu seharian kita dengan melakukan aktiviti yang memanfaatkan kita tanpa gajet dan janganlah kita menjadi hamba kepadanya.

Percayalah, kita tidak akan sunyi walaupun gajet tidak berada di samping kita. Bak kata pepatah, hendak seribu daya, tidak hendak seribu dalih. Kita mampu mengubah cara kita menggunakan telefon pintar.



Kredit: 1Media.My