



การเรียนรู้ และการเข้าถึง ข้อมูลข่าวสารเพื่อรู้เท่าทัน



เซอร์ไอแซค นิวตัน
นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษ

เซอร์ไอแซค นิวตัน นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษที่คนทั่วโลกเชื่อกันว่าเป็นคนเก่งสุดยอดในโลกวิทยาศาสตร์ เคยกล่าวไว้ว่า “โลกใบนี้ก็เหมือนหนังสือเล่มใหญ่เล่มหนึ่ง คนที่ไม่ออกจากบ้านไปไหน คือคนที่ได้อ่านหนังสือเพียงหน้าเดียว” คำพูดประโยคนี้ของเขาช่วยเตือนใจพวกเราว่า โลกของเรานี้มีเรื่องต้องเรียนรู้มากมาย ไม่ว่าจะเป็น ความรู้เรื่องของธรรมชาติ การประกอบอาชีพ การดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย-จิตใจ วัฒนธรรมประเพณี ความบันเทิง และอื่นๆ อีกมากมาย ความรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการอยู่รอด ปู่ย่าตายายของเรา ท่านก็อยู่รอดมา นับพันๆ ปีได้ก็เพราะอาศัย “ภูมิปัญญา” หรือความรู้ประจำถิ่น ประจำชุมชน ซึ่งท่านทั้งหลายเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมและธรรมชาติรอบตัว พร้อมเรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนกับผู้ที่อยู่อาศัยร่วมกันในครอบครัวหรือชุมชนอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

แต่ความรู้หลายอย่างก็เหมือนกับ ยามืดมันมีวันหมดอายุ สิ่งที่ทำให้ความรู้อยู่รอด คือ สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา (ที่พระท่านเรียกว่า อนิจจัง) เพราะฉะนั้น “การเรียนรู้” เพื่อให้เกิดความรู้ใหม่ในสิ่งต่างๆ อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา จึงมีความสำคัญมาก มีคนเปรียบเทียบไว้ว่า ความรู้อย่างหนึ่งที่เราในวันนี้ทำให้เราเติบโตจากปลาตัวเล็กเป็นปลาตัวใหญ่ขึ้น แต่ความสามารถยังไม่เปลี่ยนแปลงมากนักเพียงแค่เปลี่ยนขนาด แต่ถ้าเมื่อไรเรารู้จักเรียนรู้สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา และเรียนรู้จากตัวของเราเองด้วยแล้ว เราจะสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตได้เหมือนลูกอ๊อดที่เติบโตขึ้นเป็นกบ อันมีความสามารถเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดดอย่างยิ่งใหญ่ คือสามารถคิดเอง หากินเอง ป้องกันภัยจากสภาพแวดล้อมและศัตรูตามธรรมชาติได้ สรุปคือสามารถพึ่งตนเองได้อย่างมั่นคงนั่นเอง **ดังนั้นการเรียนรู้สิ่งต่างๆ เพื่อสร้างความรู้ใหม่อยู่ตลอดเวลาจึงเป็นหัวใจของการอยู่รอดและอยู่ดีมีสุข**

โลกใหม่ของข้อมูลข่าวสาร: สมัยก่อนนั้นการติดต่อสื่อสารและการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่างๆ ทำได้ยากลำบากมาก โดยเฉพาะหากเราอยู่อาศัยนอก

เขตเมือง เนื่องจากระบบโทรคมนาคมและถนนหนทางมีน้อย ไม่เชื่อมต่อกัน แต่ปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง เราสามารถติดต่อสื่อสาร ส่งข้อมูลข่าวสาร



การติดต่อสื่อสารที่หลากหลายใน “ยุคข้อมูลข่าวสาร”

ถึงกันได้กว้างไกลอย่างง่ายดายมาก และยังสามารถทำได้ด้วยตัวของเราเองด้วย จนทุกวันนี้เขาเรียกกันว่าเป็นโลกของ “ยุคข้อมูลข่าวสาร” หรือโลกดิจิทัลตามประเภทของเทคโนโลยีที่ช่วยเปิดทางสะดวกให้แก่การสื่อสารยุคใหม่ ชีวิตของผู้คนในวันนี้จึงเปลี่ยนแปลงไปมาก ในวันหนึ่งๆ เราจะได้รับข้อมูลข่าวสารจำนวนมหาศาล และสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารจำนวนมากได้อย่างรวดเร็วจากสื่อโทรทัศน์ เคเบิลทีวี ทีวีดาวเทียม รวมถึงจากอินเทอร์เน็ตซึ่งมีแหล่งข้อมูลข่าวสารหรือเว็บไซต์จำนวนมากนับไม่ถ้วน

ผลการวิจัยจำนวนมากยืนยันว่าการดูสื่อโทรทัศน์มาก มีผลให้เรารับรู้ข้อมูลข่าวสารจากรายการที่ดูพร้อมกับซึมซับรับนิยม วิถีชีวิต หรือความเชื่อทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ทั้งโดยทันทีและอย่างช้าๆ โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเยาวชนและวัยรุ่น จะซึมซับได้ง่ายและมาก เนื่องจากยังขาดประสบการณ์และความเข้าใจโลกที่เป็นจริง แม้จะมีความพยายามควบคุมจัดระดับของรายการโทรทัศน์ให้เหมาะสมกับอายุ แต่อิทธิพลอย่างหนึ่งซึ่งซึมแทรกผ่านทีวีพาณิชย์ได้ตลอดเวลา คือ อิทธิพลของการโฆษณาสินค้าและบริการ หลักฐานที่ยืนยันก็

คืองบประมาณการโฆษณาสินค้าปี 2554 ที่มีมูลค่าสูงกว่าแสนล้านบาท โดยโฆษณาผ่านทางโทรทัศน์ทุกประเภทมากกว่าร้อยละ 60 สาเหตุที่ผู้ค้ายอมทุ่มเงินโฆษณากันมากมายก็เพราะโฆษณาสามารถกระตุ้นจิตใจให้ผู้ชมเกิดความต้องการซื้อหรือใช้บริการสินค้าของตนนั่นเอง ชีวิตของเราทุกวันนี้จึงรับข้อมูลข่าวสารจากสินค้าประเภทต่างๆ มากมายจนนับไม่ไหวกันทีเดียว

นอกจากโทรทัศน์ยอดนิยมแล้ว ปัจจุบันเรายังมีเครื่องมือสื่อสารอย่างใหม่ซึ่งได้รับความนิยมเพิ่มสูงมากขึ้นอย่างต่อเนื่องแบบก้าวกระโดดคือ การใช้คอมพิวเตอร์ในรูปแบบต่างๆ รวมถึงโทรศัพท์มือถือซึ่งสามารถดูทีวีและใช้เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ด้วย กล่าวได้ว่ายุคนี้ทำให้เกิดการรับและการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร รวมไปถึงเรื่องราวส่วนบุคคลจำนวนมากในเวลาอันรวดเร็ว เป็นยุคที่คนทั่วไปสามารถรับและส่งสารถึงคนทั่วโลกได้เองโดยตรง ความเปลี่ยนแปลงที่กล่าวมาทั้งหมดแม้จะมีข้อดีมากมาย คือเปิดโอกาสให้เราสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารจำนวนมากในเวลาที่เรารวดเร็วทันใจ ทันใช้ประโยชน์ แต่ก็ก็มีข้อเสียหรือโทษอย่างมากมายเช่นกัน ถ้า



เราไม่รู้เท่าทันความจริงและข้อเสียหรือโทษของข้อมูลข่าวสารเหล่านั้น

คาถาเพื่อการรู้ทันข้อมูลข่าวสาร

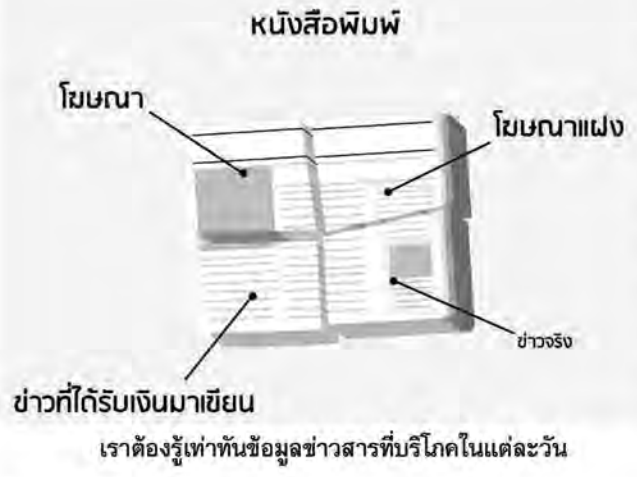
สิ่งที่จะคุ้มครองเราให้ปลอดภัยทั้งร่างกายและจิตใจในยุคข้อมูลข่าวสารนี้คือ เราจะต้องรู้เท่าทันข้อมูลข่าวสาร ซึ่งผู้เขียนมีคาถาเพื่อการรู้ทันมาฝากผู้อ่านอยู่ด้วยกัน 3 ข้อ คือ

รู้ทันข้อที่ 1 : ข้อมูลข่าวสารมีทั้งที่เป็นจริงและเป็นเท็จ

การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารยังทำได้สะดวกมากเท่าไร ก็ยังทำให้ใครต่อใครสามารถส่งข้อมูลข่าวสารของตนเองออกไปให้แก่ผู้อื่นรับทราบได้ง่ายมากขึ้นเท่านั้น โดยที่ตรวจสอบได้ยากมากกว่า จริงหรือเท็จ ประสงค์ดีหรือประสงค์ร้าย มุ่งหลอกลวงเอาเงินหรือเอาประโยชน์ด้านอื่นๆ เพราะมันมีปริมาณมากจนกระทั่งจะหวังพึ่งพาหน่วยงานใดให้ตรวจสอบนั้นทำได้ยากหรือแทบจะเป็นไปไม่ได้ เช่น เนื้อหาของรายการต่างๆ ในโทรทัศน์ดาวเทียมและเคเบิลทีวีที่มีกว่า 200 ช่อง แต่ละช่องมีการโฆษณาขายสินค้าจำนวนมากมาย ที่อันตรายและเป็นปัญหาใหญ่ในปัจจุบันคือ การขายยาสารพัดชนิด ทั้งยารักษาโรค ยาลดความอ้วน ยาทาผิวให้ขาว หน้าไม่เหี่ยววัน ฯลฯ โฆษณาที่แอบแฝงการขายบริการทางเพศ รวมไปถึงยารักษาแมลง บัญ ในกาเกษตร โดยยังไม่มีหน่วยงานใดที่จะตามดูได้ว่า สินค้าทั้งหลายมีสรรพคุณตามโฆษณาจริงหรือไม่ คนดูหากเชื่อตามโดยง่ายก็อาจจะถูกหลอกให้เสียเงินทองไปเปล่าๆ โดยไม่ได้ของมา หรือที่แยกว่า



คอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือสำคัญในการย่อโลกช่วยให้การรับส่งข้อมูลเป็นไปอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน



นั่นคือ สินค้าที่ได้รับเมื่อเอามาใช้อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ รวมถึงสิ่งแวดล้อมด้วย เรียกว่าเสียทั้งเงินเสียทั้งสุขภาพ

แม้แต่โฆษณาสินค้าในโทรทัศน์ ช่องปกติที่ดูฟรีไม่ต้องเสียสตางค์ (ที่เรียกว่าฟรีทีวี) โฆษณาที่ออกอากาศได้ก็ยังไม่ใช่ว่าความจริงล้วนๆ เพราะหลักของการโฆษณา คือ พูดแต่ส่วนที่ดีหรือพูดความจริงเพียงครึ่งเดียวโดยไม่พูดถึงส่วนเสีย ผู้รับสาร หากไม่รู้ทันก็เชื่อว่าเป็นจริง บางคนก็คิดว่า รัฐควบคุมแล้ว มีตราองค์การอาหารและยา (อย.) แล้ว แต่ความจริงคือกฎหมาย มิได้บังคับให้ผู้ขายสินค้าต้องบอกความจริงให้หมดทุกด้านทุกเรื่อง อย่างมากก็ให้บอกเพียงคำเตือน เช่น “ไม่ควรดื่มเกินวันละ 2 ขวด” (ที่ไม่ได้บอกคือ ถ้าดื่มเกินแล้วจะ กัดกระเพาะอาหาร ฯลฯ) “เมื่อใช้อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ” (แต่ไม่รู้ว่าต่อเนื่องนานเท่าไร) หรือ “กิน-ใช้แล้วเห็นผลใน 7 วัน 14 วัน” (แต่ไม่บอกว่า ผลที่เกิดเร็วนั้นจะอยู่ทนนานเท่าไร ต้องใช้ตลอดชีวิตหรือไม่ ใช้มากๆ แล้วอันตรายไหม) เราก็จะรับข้อมูลเพียงครึ่งเดียว แม้แต่การสร้างภาพลักษณ์ของผู้ผลิตสินค้าให้ดูดีก็ยังคงระมัดระวัง เพราะถึงที่สุดแล้วเป้าหมายของธุรกิจส่วนมากคือ การกระตุ้น จูงใจให้ผู้คนซื้อสินค้า และใช้บริการต่างๆ ของตนเองเป็นเป้าหมายสูงสุดซึ่งเราควรจะต้องรู้เท่าทันและทำให้มั่นใจไว้

เอาฉมวกแทงตายในที่สุด ฟังนิทานเรื่องนี้ แล้วก็ให้เรานึกถึงสถานการณ์รอบตัวเรา ในสังคมเวลานี้ มีบางอย่างที่ละม้ายคล้ายกันคือ เงามสะท้อนของบางสิ่งบางอย่างถูก เข้าใจไปว่าเป็น “ความจริง” แล้วเราทั้งหลายก็กระโจนลงไปสู่เงาสะท้อนนั้น แล้วก็เชื่อกันอย่างเอาเป็นเอาตายในหลายครั้ง หลายคราวทีเดียว

เรื่องหนึ่งที่น่าจะเห็นและรู้สึกกันได้ชัดเจนคือ ความเข้าใจของคนในสังคม ที่มีต่อข้อมูลข่าวสารจาก สื่อมวลชน ไม่ว่าจะทางสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ หรือทางอินเทอร์เน็ต ว่าข้อมูลข่าวสารที่เสนอนั้นคือ “ความจริง” เชื่อถือได้ ไม่ว่าจะเพราะฟังดูมีเหตุผล หรือเพราะคนพูด คนเขียน สถาบันนั้นๆ มีฐานะน่าเชื่อถือ ทั้งที่ความจริงแล้ว ข้อมูลข่าวสารที่เราได้รับในรูปแบบต่างๆ ทางสื่อทุกชนิด นั้นก็เป็นเพียงภาพสะท้อนของความจริง เหมือนภาพสะท้อนของรวงผึ้งในน้ำของนิทานที่เล่ามา ซึ่งไม่ว่าน้ำจะนิ่งและใสจนมองเห็นรวงผึ้งชัดเจนแจ่มแจ้งเพียงใด แต่นั่นก็เป็นเพียง “เงาสะท้อน”

รู้ทันข้อที่ 2 : สื่อแสดงเพียงภาพสะท้อน (บางด้าน) ของความจริงเท่านั้น

มีนิทานพื้นบ้านไทยเรื่องหนึ่ง เล่าถึงชายโง่คนหนึ่งนั่งอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ริมบึง เมื่อมองลงไปบึงเห็นรวงผึ้งอยู่ในน้ำก็กระโจนลงน้ำไปงมหารวงผึ้งที่เห็นนั้น หายอยู่นานก็ไม่พบจนกระทั่งไปถูกคนหาปลา

อยู่วันยังค่ำ ยังไงก็ไม่ใช้ตัวความจริงแต่อย่างใด เราอาจใช้เงาสะท้อนนั้นเพื่อสืบหาความจริงได้ (เหมือนเรารู้ว่ามีรวงผึ้งอยู่บนต้นไม้จากเงาสะท้อนในน้ำ) แต่เราไม่สามารถยึดเงาสะท้อนนั้นเป็นตัวความจริงได้เลย

ชีวิตของเราทุกวันนี้อยู่ที่ท่ามกลางเงาสะท้อนจำนวนมากมายมหาศาล วันหนึ่งๆ เราได้รับข่าวสารมากมายหลายด้าน หากเราไม่เข้าใจและไม่รู้เท่าทันความจริงในข้อนี้ เราก็อาจจะเกิดการได้สองอย่าง อย่างหนึ่งคือเป็นคนเชื่ออะไรง่ายและเร็วเกินไป อีกอย่างหนึ่งคือสับสนไม่รู้จะเชื่อใครดี แต่ความยากของการจะไม่เพเลอไหลเข้าใจผิดไปกับเงาสะท้อนในสังคมปัจจุบันก็คือจะเป็นเรื่องยากไม่น้อย เพราะเงาสะท้อนมีความสมจริงหรือ “เสมือนจริง” มาก จนเราอาจเพเลอเป็นแบบชายโง่ในนิทานพื้นบ้านไปได้ง่าย ถึงแม้ข่าวที่ดูเหมือนว่ามีได้มีเป้าหมายชวนเชื่อเหมือนโฆษณา แต่ถ้าเราไม่เข้าใจขั้นตอนและกระบวนการผลิตข่าวสาร เราก็อาจเข้าใจไปได้ว่าข่าวและความจริงเป็นสิ่งเดียวกัน ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิดอย่างสิ้นเชิง เพราะข่าวที่ปรากฏออกมามทางสื่อ



สิ่งที่เห็นทางสื่อ อาจไม่ใช่ความจริงทั้งหมดตามที่เห็นก็เป็นได้ ต้องรู้เท่าทันสิ่งเหล่านี้

แต่ละประเภท กว่าจะมาสู่ผู้รับข่าวสารนั้น มีบุคคลและขั้นตอนการผลิตเข้ามาเกี่ยวข้องมากมาย โอกาสของความผิดพลาดมีทั้งในขั้นของการส่งต่อข่าวและความผิดพลาดทางเทคนิค

แม้แต่ข่าวโทรทัศน์ที่เราคิดกันว่าน่าเชื่อถือเพราะมีทั้งภาพทั้งเสียง หลอกกันยาก ก็ยังขึ้นกับการติดต่อ คัดเลือกข้อมูล-ภาพของผู้เสนอ แม้แต่ภาพที่เห็นกันสดๆ ในการถ่ายทอดสด ถึงที่สุดแล้วความจริงก็ยังถูกมองผ่านสายตาของช่างภาพ และขึ้นกับตำแหน่งแห่งที่ของช่างกล้องและผู้สื่อข่าวด้วย ดังนั้น สิ่งที่เรารับรู้จากสื่อทุกชนิดจึงเป็นเพียงบางด้าน บางมุมของความจริงอยู่นั่นเอง เพราะเหตุการณ์หนึ่งๆ และมนุษย์คนหนึ่งๆ ที่ปรากฏเป็นข่าว ไม่ว่าจะทางดีหรือร้าย มีความจริงอยู่หลายแง่มุม มิได้มีเฉพาะส่วนที่ถูกนำมาเสนอเท่านั้น

รู้เท่าทันข้อที่ 3 : ข้อมูลข่าวสาร ไม่ใช่ความรู้

คนจำนวนมากมักสับสนว่า ข้อมูลข่าวสาร เป็น “ความรู้” เมื่อเราได้รับมา มากโดยเฉพาะจากสื่อต่างๆ แล้วเราจะเป็นผู้มีความรู้ ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดที่อันตราย โดยเฉพาะหากเราไม่รู้ทันในข้อที่ 1 และ 2 เนื่องจากเมื่อเข้าใจผิดเราก็จะหลงสะสมข้อมูล ข่าวสาร แล้วเอามาใช้ในการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ และการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ดังนั้นจึงควรที่เราจะต้องแยกแยะให้ออกกว่าข้อมูล ข่าวสาร และความรู้ต่างกันอย่างไร

ว่ากันอย่างง่าย ๆ ในแต่ละวัน เรารับรู้ข้อมูล ข่าวสารเข้ามามากมาย ทั้งด้วยการดู การฟัง แต่สิ่งที่เรารับรู้เข้ามานั้น ยังไม่ใช่ความรู้ แต่ข้อมูลข่าวสารเหล่านั้นจะเป็น “ความรู้” ได้ ก็ต่อเมื่อเราได้คิดประมวลหรือรวบรวมเชื่อมโยงมันอีกครั้งหนึ่ง ถ้าพูดแบบภาษาชาวบ้าน ข้อมูลและข่าวสารนั้นเป็นเหมือนของดิบ ที่จะทำให้ออกมาได้มีประโยชน์ได้ จะต้องทำให้สุกเสียก่อน วิธีที่จะทำให้ข้อมูลข่าวสารที่ดิบเปลี่ยนเป็นสุกหรือเป็นความรู้ได้นั้นก็คือ การคิดทบทวน ใคร่ครวญ



“วิธีที่จะทำให้ข้อมูลข่าวสารที่ดิบเปลี่ยนเป็นสุกหรือ เป็นความรู้ได้นั้นก็คือ การคิดทบทวน ใคร่ครวญกับข้อมูลข่าวสารอีกครั้ง ให้มันปะติดปะต่อจนเราเกิดความเข้าใจ เมื่อใดที่เข้าใจแล้วมันก็จะติดอยู่ในตัวเรา เอาไปใช้ประโยชน์เมื่อใดก็ได้และไม่มีใครขโมยไปได้ด้วย”

กับข้อมูลข่าวสารอีกครั้ง ให้มันปะติดปะต่อจนเราเกิดความเข้าใจ เมื่อใดที่เข้าใจแล้วมันก็จะติดอยู่ในตัวเรา เอาไปใช้ประโยชน์เมื่อใดก็ได้และไม่มีใครขโมยไปได้ด้วย

ขั้นตอนการคิดทบทวนหรือประมวลผลข้อมูลข่าวสาร จึงมีความสำคัญกับการสร้างความรู้เป็นอย่างมากและยังเป็นเกราะป้องกันหรือภูมิคุ้มกันอย่างดี ให้เรารู้เท่าทันข้อมูลข่าวสารที่ในบางครั้งไหลบ่าเข้าหาเราเหมือนมหาอุทกภัยจนกระทั่งเราตั้งรับแทบไม่ทัน โดยเฉพาะในเวลาที่มีเหตุการณ์ต่างๆ เช่น เหตุการณ์การเมือง หรือภัยพิบัติ เราจะพบข้อมูลข่าวสารประเภท “ข่าวลือ” มากมายเกือบทุกชั่วโมง จนทำให้เกิดความสับสน อึดอัด และเครียดได้ โดยเฉพาะคนที่ชอบเกาะติดหรือเสพติดข้อมูลข่าวสารมากเกินไป

เสริมพลังให้กับการรู้ทันข้อมูลข่าวสาร

นอกจากจะต้องรู้ทันความจริงของข้อมูลข่าวสารทั้ง 3 ประการที่เข้ามาแล้ว ควรที่เราจะต้องมีเคล็ดลับ ที่จะช่วยให้การรู้เท่าทันนี้มีความเข้มแข็งติดตัวติดใจอยู่ตลอดเวลาด้วย ในที่นี้จะขอแนะนำเคล็ดลับที่มาจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งท่านทรงสอนไว้เป็นแนวทางให้เรารู้เท่าทันโลกยุคข้อมูลข่าวสาร เพื่อให้สามารถอยู่ดีมีสุขได้อย่างปลอดภัย ไม่ถูกข้อมูลข่าวสารท่วมทับจนบาดเจ็บ หรือทำให้ชีวิตสับสนไขว่เขว หากแต่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ ไม่ทุกข์ใจไปต่างๆ นานา อันเนื่องมาจากข้อมูลข่าวสารที่รับเข้ามา ไปส่งผลกระทบต่อหรือเปลี่ยนแปลงชีวิตของเราไปในทางที่เสื่อมลงในทางตรงข้าม การรู้เท่าทัน รู้จักคิด และเลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างชาญฉลาดด้วย

สติปัญญา จะทำให้เราได้ความรู้ที่ทันสมัยทันการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม และมีชีวิตที่เจริญก้าวหน้าในทุกด้าน ซึ่งมีเคล็ดลับ 3 ประการ ดังต่อไปนี้



เคล็ดลับที่ 1 : รู้หลักกาลามสูตร

เคล็ดลับนี้พระพุทธรเจ้าทรงแสดงแก่ชาวกาลามะในสมัยพุทธกาล เมื่อมีชาวบ้านมาบ่นให้พระองค์ฟังว่า มีผู้มาสอนศาสนา ลัทธิ ความเชื่อต่างๆ มากมายเหลือเกิน โดยต่างก็อวดอ้างความดี ความวิเศษศักดิ์สิทธิ์ของตนจนไม่รู้ว่าเชื่อใครแล้ว พระพุทธองค์จึงทรงสอนแก่ชาวบ้านว่า **อย่าเชื่ออะไรโดยทันที** แต่จะต้องใช้ความคิดหรือสติปัญญาขบคิดเสียก่อน แม้กระทั่งธรรมะที่พระองค์สอน ก็มีให้เชื่อทันทีเช่นกันแต่จะต้องคิดใคร่ครวญ พิสูจน์ทราบด้วยตนเองด้วยเสมอ

วิธีป้องกันไม่ให้เชื่ออะไรง่ายที่เรียกว่ากาลามสูตรนี้ มีอยู่ด้วยกัน 10 ข้อ คือ 1) อย่าเพิ่งเชื่อตามที่ฟังๆ กันมา 2) อย่าเพิ่งเชื่อตามที่ทำต่อๆ กันมา 3) อย่าเพิ่งเชื่อตามคำเล่าลือ 4) อย่าเพิ่งเชื่อโดยอ้างตำรา 5) อย่าเพิ่งเชื่อโดยนิกเดา 6) อย่าเพิ่งเชื่อโดยคาดคะเนเอา 7) อย่าเพิ่งเชื่อโดยนิกคิดตามแนวเหตุผล 8) อย่าเพิ่งเชื่อเพราะถูกกับทฤษฎีของตน 9) อย่าเพิ่งเชื่อเพราะมีรูปลักษณะที่ควรเชื่อได้ และ 10) อย่าเพิ่งเชื่อเพราะผู้พูดเป็นครูบาอาจารย์ของตน

เคล็ดลับที่ 2 : หมั่นตรวจใจในนิสัยตัวเอง

เคล็ดลับนี้ พระพรหมคุณาภรณ์มหาเถระ (ป.อ.ปยุตโต) ท่านเขียนไว้ใน “คนไทยสู่ยุคไอที” หรือยุค ข้อมูลข่าวสาร โดยท่านแนะนำให้เราได้หมั่นตรวจสอบตัวเราเองว่าเรานั้นเป็นคนแบบไหนในยุคข้อมูลข่าวสาร เพื่อจะได้รู้เท่าทันตนเอง หากมีข้อบกพร่องจะได้พัฒนาปรับปรุงตนเองได้ ไม่ตกเป็นเหยื่อของผู้ไม่หวังดี โดยท่านได้แบ่งคนในสมัยนี้ออกเป็น 4 พวก ให้เราลองตรวจสอบดูว่าเราเป็นคนในแบบไหน ได้แก่

1) พวกตื่นเต้นข่าวสาร คือ มีข่าวอะไรจะให้ความสนใจทุกเรื่อง แต่เอาแค่พอรู้เป็นเลาๆ เช่น ฟังเขาเล่า ดูโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ แบบผ่านๆ ตา ผ่านๆ หู ขอบเอาเรื่องที่รู้เลาๆ นั้นมาเล่าลือ วิพากษ์วิจารณ์ให้ดูตื่นเต้นจะได้ทันสมัย ไม่ตกข่าว



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)

ไม่สนใจว่าข่าวที่เอามาเล่าลือนั้นจริงไม่จริง ขอเอาความตื่นเต้นมาก่อน 2) พวกตามทัน คือ สนใจติดตามข่าวสารจริงจัง ชยันดูขยันอ่าน ติดตามละเอียดลอมไม่ผิวเผิน เป็นผู้รอบรู้เรื่องราวมาก ใครถามรายละเอียดตอบได้ไม่ติดขัด รู้มากแต่วิเคราะห์ไม่ได้ว่าทำไมถึงเกิดเรื่องนั้นๆ มีผลเสีย ผลดีอย่างไร ฯลฯ จึงได้แต่แคร์ 3) พวกรู้ทัน คือ สนใจติดตามข่าวสาร รู้ทันเหตุการณ์ด้านต่างๆ อย่างไม่ฉาบฉวย เข้าใจที่ไปที่มาหรือสาเหตุ

ของเรื่องต่างๆ แยกแยะคุณโทษ ข้อดีข้อเสียได้ รู้ว่าควรทำอะไร อย่างไรจึงจะเป็นประโยชน์ ไม่ถูกครอบงำ 4) พวกอยู่เหนือมัน (ชาวพุทธที่แท้) คือ รู้ทันและรู้จริงในข่าวสาร เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือรู้สาเหตุและแยกแยะคุณ-โทษ จริง-เท็จได้ วางใจอยู่เหนือข่าวสารนั้นๆ ไม่ตื่นเต้นตาม ไม่หงุดหงิดหม่นหมอง ดีใจเสียใจ หรือเกลียดกลัว เพราะข่าวสารนั้นๆ รู้ว่าควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร เพราะรู้คิด มีสติเท่าทันทั้งเหตุการณ์และความรู้สึก จึงจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

ใครที่ตรวจสอบแล้วพบว่าอยู่ในพวกที่ 1 และ 2 ก็ควรที่จะต้องปรับปรุงพัฒนาขึ้นมาเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติตามพวกที่ 3 และหากหมั่นตรวจสอบตนเองอย่างสม่ำเสมอ เราก็จะสามารถพัฒนาเป็นพวกที่ 4 ที่ไปได้ไกลกว่าการรู้เท่าทัน แต่สามารถจะอยู่เหนือการครอบงำต่างๆ และใช้ชีวิตอย่างเป็นคนแก่ตัวเองและผู้อื่นได้อย่างยั่งยืน

เคล็ดลับที่ 3 : หมั่นตรวจใจให้รู้ทันตัวเอง

เคล็ดลับข้อนี้จะช่วยให้รู้เท่าทันจิตใจของเราเองว่าเรานั้นเข้าข่ายมีอคติข้อใดบ้างหรือไม่ มากน้อยเพียงใดใน “อคติ 4” คือ ความลำเอียง 4 ประการของคนเราที่มีต่อ



Happy Smile

กลูต้าไธโอน

รสชาติกลูต้าไธโอนของแท้สูตร Collagen
รสชาติเปรี้ยวแปลก, ฝืด, เวลากลืนจะมีรสชาติติดอยู่ที่ลิ้น

ข้อดีของ กลูต้าไธโอน เหนือกลูต้าไธโอนแบบอื่น ๆ

1. ทำอยู่ในรูปแบบ Liposome ซึ่งทำให้กลูต้าไธโอนสามารถดูดซึมได้ 100% จริง อยู่ในรูปแบบ Active Form ที่พร้อมจะออกฤทธิ์ได้ทันทีเมื่อเข้าสู่ร่างกายเป็นเพียงรูปแบบเดียว ณ ตอนที่ผลึกเกล็ดแข็งแบบจับมากที่สุด
2. เหมาะสำหรับคนดื้อยา
3. ราคาถูกกว่ากลูต้าไธโอนรุ่นอื่น ๆ

จากเท่า ลือ!!
กลูต้าไธโอน 10,000 mg.

วิธีทานกลูต้าไธโอน
ทานวันละ 1 เม็ด ในช่วงอากาศเย็น จากนั้นลดปริมาณลงได้ค่ะ ก่อนอาหารเช้า (อาหารมื้อแรก) 30 นาที ใช้น้ำตามมาก ๆ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

ขอลุบลานาตี มีอยู่ต่างประเทศ สำหรับคนอยากขานเขียน เลือก กลูต้าไธโอน

ก็ควรที่จะนำมาใช้เป็นหลักยึดเหนี่ยวในการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและน่ากลัวนี้ได้ เพื่อให้เราใช้ชีวิตอยู่เหนือการครอบงำของข้อมูลข่าวสารที่มักคอยดึงให้เราตกเป็นเหยื่อของผู้ขายสินค้าหรือผู้ปล่อยข่าว จนกระทั่งมีชีวิตอยู่ตามแรงโฆษณาชวนเชื่อแล้วรับเอาข้อมูลข่าวสารและความรู้ที่หมดอายุหรือความรู้เทียม เข้ามาเป็นอันตรายแก่ความสงบสุขของชีวิต เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจ ในทางตรงข้าม การรู้เท่าทันด้วย

โฆษณาชวนเชื่อให้ซื้อสินค้าที่มีอยู่ทั่วไปในสังคมไทย

คนอื่น ได้แก่ รัก เกลียด กลัว หลง จนกระทั่งทำให้เราเลือกที่จะรับ-ไม่รับ/ เชื่อ-ไม่เชื่อ ในข้อมูลข่าวสาร จึงทำให้เรามีใจไม่เป็นกลาง ไม่ยึดถือความจริงแต่กลับไปยึดถือตามใจตนเอง แทนการเชื่อตามข้อเท็จจริงและการคิดใคร่ครวญอย่างรอบคอบ

นอกจากนี้เรายังสามารถเอาเคล็ดธรรมะในข้อนี้ ไปตั้งข้อสังเกตตรวจสอบให้รู้เท่าทันผู้ที่เอาข้อมูลข่าวสารมาเขียนมาบอกหรือโฆษณาได้ด้วยว่าเขาให้ข้อมูลเพราะรัก เกลียด กลัว หลง หรือไม่ เพื่อจะได้รู้เท่าทันเจตนาของผู้ให้ข้อมูลข่าวสารด้วย เคล็ดลับในข้อนี้มีประโยชน์อย่างยิ่งในเหตุการณ์บ้านเมืองที่มีการแบ่งฝักแบ่งฝ่าย มีการปล่อยข่าวลือ และคนมักเชื่อข้อมูลของฝ่ายตนเองมากกว่าการคิดใคร่ครวญอย่างรอบด้านให้ถ่องแท้

มาลองตรวจสอบดูว่า ใจเราเป็นอย่างไรเมื่อรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ นั่นคือ

1) สำเอียงเพราะความรัก? เช่น รักว่าเป็นคนบ้านเดียวกัน เป็นคนหล่อ คนสวย คนซื่อสัตย์ เป็นคนให้ประโยชน์แก่เรา ฯลฯ เราก็เลยเชื่อโดยลืมหลั้กกาลามสูตร **2) สำเอียง**

เพราะความเกลียด? เช่น เคยทะเลาะกันมาก่อน คิดไม่ตรงกับเรา ไม่ชอบนิสัย ไม่ชอบหน้า ไม่ชอบคนเชื้อชาตินี้ เป็นผู้จะทำให้เราเสียประโยชน์ ฯลฯ (เวลาได้รับข้อมูลอะไรจึงต่อต้านอย่างเดียว ไม่คิดใคร่ครวญ) **3) สำเอียงเพราะความกลัว?** เช่น กลัวว่าเขาจะมาทำลายสิ่งที่เรารักใคร่ เคารพ (เช่น บุคคล ศาสนา ฯลฯ) ให้เกิดความเสียหาย ทำให้ความสะอาดสบายหรือผลประโยชน์ ลาก ยศ ต่างๆ ของเราหมดไป ฯลฯ **4) สำเอียงเพราะความหลง (งมงาย)?** เช่น ปักใจเชื่อว่าเป็นแบบนี้อย่างนี้ จึงถูกจึงดี โดยไม่ต้องคิดไตร่ตรองเหตุผล ความจริงอะไรเลย

อันที่จริงแล้วเคล็ดลับทั้ง 3 ประการนี้ คือธรรมะในพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นสมบัติสำคัญของสังคมไทยมาอย่างยาวนาน แม้จะเก่าแก่เพราะกาลเวลาแต่ไม่เคยล้าสมัย มีหน้าซ้ำยังกลับทันสมัยเหมาะสมกับยุคข้อมูลข่าวสารเป็นอย่างมากด้วย ยิ่งไปกว่านั้น หากเราเข้าใจว่าธรรมะเป็นสิ่งประเสริฐที่สามารถอำนวยความสะดวกสุขร่มเย็น และช่วยคนให้พ้นทุกข์มานับพันๆ ปีได้จริง เรา

การคิดไตร่ตรองอย่างมีสติทุกครั้ง จะช่วยให้เราอยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ยากเย็นอะไรเลย

สุดท้ายผู้อ่านบทความนี้ควรอ่านเรื่องราวที่กล่าวมาทั้งหมดอย่างรู้เท่าทันด้วยเช่นกัน คือไม่เชื่อโดยทันที แต่คิดทบทวนไตร่ตรองและทดลองนำไปใช้ดูด้วย หากเป็นดังนี้ได้ยอมแสดงว่าบทความ “การเรียนรู้และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเพื่อรู้เท่าทัน” นี้บรรลូវัตถุประสงค์แล้ว

บทความนี้คัดลอก/เรียบเรียง จากหน่วยเรียนรู้ที่ 4 เรื่องการเรียนรู้ การเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร เพื่อรู้เท่าทัน ของ รศ.ดร.อรศรี งามวิทย์ทางค์

ในหลักสูตรเรียนรู้โครงการวิจัยลูกชานา เพื่อเพิ่มสมรรถนะการทำการเกษตรเชิงธุรกิจ: มิติใหม่แห่งการเรียนรู้จากแปลงนาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน