**“การคิดอย่างมีเหตุมีผล”(Logical Thinking)**

**การคิด (Thinking)**

เป็นกระบวนการทางสมองที่เกิดขึ้น เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น ทำให้จิตและสมองนำข้อมูลที่มีอยู่ มาหาวิธีการเพื่อที่จะแก้ปัญหานั้น

**ต้นเหตุของการคิด**

สิ่งเร้าที่เป็นปัญหา: สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือสภาวะที่มากระทบ

 สิ่งเร้าที่เป็นความต้องการ: ความต้องการสิ่งที่ดีขึ้นกว่าเดิม

สิ่งเร้าที่ชวนสงสัย: สิ่งเร้าแปลกใหม่ที่กระตุ้นให้สงสัย

**ความสำคัญของการคิด**

การคิดนำไปสู่การกระทำและการเปลี่ยนแปลง

การคิดทำให้ได้วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา

การคิดที่ถูกต้อง ช่วยลดเวลาในการแก้ปัญหา ลดการใช้ทรัพยากร ซึ่งนำไปสู่การป้องกันและแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ

การคิดที่ไม่ถูกต้อง นอกจากจะไม่แก้ปัญหาแล้ว ยังเป็นการสร้างปัญหาและก่อให้เกิดความสูญเสีย

**คุณภาพของความคิด**

มีความลึกซึ้ง มีเป้าหมาย เป็นอิสระ มีความอ่อนตัว มีความรวดเร็ว มีความกว้างขวาง

**รูปแบบของการคิด**

* การคิดเชิงวิพากย์ (Critical Thinking)
* การคิดเชิงวิเคราะห์ (Analytical Thinking)
* การคิดเชิงสังเคราะห์ (Synthesis-Type Thinking)
* การคิดเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Thinking)
* การคิดเชิงมโนทัศน์ (Conceptual Thinking)
* การคิดเชิงประยุกต์ (Applicative Thinking)
* การคิดเชิงกลยุทธ์ (Strategic Thinking)
* การคิดเชิงบูรณาการ (Integrative Thinking)
* การคิดเชิงอนาคต (Futuristic Thinking)
* การคิดเชิงสร้างสรรค์ (Creative Thinking)
* การคิดอย่างมีเหตุมีผล (Logical Thinking)

**การใช้เหตุผล**

* เหตุ เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ขึ้น
* ผล เป็นผลผลิตที่เกิดมาจากเหตุ
* ภาษาที่ใช้แสดงเหตุผลต้องมี 2 ข้อความ คือ ข้ออ้าง (Premise) และข้อสรุป (Conclusion)

**ลักษณะของภาษาที่ใช้แสดงเหตุผล**

* **ต้องมี 2 ข้อความ คือ ข้ออ้าง (Premise) และข้อสรุป (Conclusion)**
* **ตัวอย่าง น้ำเน่ายุงจึงชุม**

สันธาน

ข้อสรุป



**รูปแบบของการใช้เหตุผล**

* **การใช้เหตุผลแบบอุปนัย (Inductive Reasoning)**

อุปนัย คือการพิสูจน์โดยอ้างประสบการณ์จากสิ่งเฉพาะไปสู่สิ่งทั่วไป การศึกษาเพื่อการใช้เหตุผลแบบอุปนัย

* + การตั้งสมมติฐาน (Hypothesising)
	+ การอ้างสิ่งทั่วไป (Generalization)
	+ การคิดตามเหตุและผล (Tracing causes and effects)
* **การใช้เหตุผลแบบนิรนัย (Deductive Reasoning)**

การใช้เหตุผลแบบนิรนัยคือ การพิสูจน์สิ่งเฉพาะโดยอ้างจากสิ่งที่รู้แล้วทั่วไป

เมื่อรู้หลักใหญ่อันใดอันหนึ่งแล้ว ก็คิดแบ่งแยกสาขาออกไป ทำให้เกิดความรู้ที่แตกแขนง

ประกอบด้วย ประโยคอ้างหลัก ประโยคอ้างรอง และข้อสรุป



 **“การคิดอย่างมีเหตุมีผล”(Critical Thinking)**

ในสังคมที่มีมนุษย์อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ทำให้เห็นถึงความแตกต่างที่มนุษย์เรามี[ความคิด](https://www.gotoknow.org/posts/tags/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%84%E0%B8%B4%E0%B8%94)ที่ผิดแผก แตกต่างกันไป บางคนจากที่เราสื่อสารด้วย จะแสดงความมีเหตุ มีผล อ่อนน้อมถ่อมตน พูดจาไพเราะ นอบน้อม...แต่บางคนที่เราสื่อสารด้วย กลับแสดงตนไม่มีเหตุ ไม่มีผล บางคนแสดงอาการก้าวร้าว แข็งกระด้าง หยาบคายบ้าง บางคนก็เอาแต่ใจ (ความรู้สึก) ของตนเองเป็นใหญ่ ไม่คำนึงถึงเหตุผล ไม่สนใจว่าผู้ที่เขากำลังจะสื่อสารด้วยจะเกิดความรู้สึกเช่นไร...เพียงแต่ให้สนองความต้องการของตนเองเป็นพอ ...ในบางครั้งไม่สนใจในเรื่องของกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ประกาศ กฎหมายที่มีไว้ให้ถือปฏิบัติ...จะให้มีความยืดหยุ่น (ซึ่งปฏิบัติการยืดหยุ่นไม่ได้แล้วเพราะมีประกาศได้กำหนดไว้ให้ปฏิบัติในภาพของส่วนรวมแล้ว)...แสดงให้เห็นถึงพื้นฐาน ที่มาของแต่ละบุคคลที่มีพื้นฐาน ครอบครัว สิ่งแวดล้อมในการดำรงชีพ ว่าเป็นอยู่อย่างไร...

บางครั้งในสังคมที่คนเราคิดว่าเป็นสังคมชุมชน ชนบท คือ คนที่ได้รับการศึกษาน้อย จะมีเรื่องการคิดที่ไม่มีเหตุผลมาก...แต่หากลับเป็นเช่นนั้นไม่...จากที่ผู้เขียนได้เคยอยู่กับสังคมดังกล่าวทำให้ทราบว่า...บางครั้ง ตนเองมีความสุขที่อยู่ในที่ที่ตรงนั้น คนรอบข้างก็ว่ากันด้วยเหตุด้วยผล...แต่เมื่อเติบใหญ่ ต้องเปลี่ยนสถานที่ที่เคยอยู่มาอยู่กับอีกสังคมหนึ่งที่เรียกว่ามีการศึกษาสูง...แต่กลุ่มคนที่ได้พบกลับตรงกันข้ามกับที่เราเคยอยู่ในสังคมชุมชน...ความคิดของพวกเขาเหล่านั้น...เรียกว่า “คิดนอกกรอบ” แต่ความคิดนอกกรอบ กลับกลายเป็น "ความคิดที่ไม่มีเหตุมีผล" ซึ่งขัดแย้งกับที่นักวิชาการให้คำนิยามของคำว่า

4

“การคิดอย่างมีเหตุมีผลนั้นจะครอบคลุมถึงการวิเคราะห์ข้อมูล การให้เหตุผล การตั้งคำถามและการคำตอบอีกทั้งยังรวมถึงการประเมินผลอีกด้วย”มนุษย์เราพอเมื่อมีการศึกษาสูงขึ้น กลับกลายใช้อำนาจทางการที่มีความรู้สูงขึ้นมาใช้เพื่อหาผลประโยชน์ให้กับตัวเอง...ไม่ค่อยได้คำนึงถึงความมีเหตุ มีผล คำนึงถึงคุณธรรม + จริยธรรม กันสักเท่าไร?...แต่ปากกลับบอกว่า ฉันเป็นคนมีการศึกษาสูง...แต่การปฏิบัติตนยิ่งกว่าคนที่ไม่มีการศึกษา

**การใช้ภาษาแสดงเหตุผล**

**ความหมายของคำว่าเหตุผล**          เหตุผล หมายถึง ความคิดอันเป็นหลักทั่วไปกฎเกณฑ์ รวมทั้งข้อเท็จจริง ที่สนับสนุนข้อสรุป ข้อวินิจฉัย ข้อตัดสินใจ หรือข้อยุติ เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เนื่องจากเราใช้ เหตุผล ในการสนับสนุน ข้อสรุป เราอาจจะเรียก เหตุผล ว่าข้อสนับสนุนก็ได้ และข้อสรุป เป็นคำกลาง ๆ เป็นศัพท์เฉพาะ ที่เกี่ยวกับการแสดงเหตุผล ในภาษาที่ใช้กันอยู่ตามปกตินั้นอาจเรียกว่า ข้อสังเกต,การคาดคะเน, คำวิงวอน, ข้อคิด, หรือการตัดสินใจ ก็ได้โครงสร้างของการแสดงเหตุผลและภาษาที่ใช้ในการแสดงเหตุผล ดังนี้

1. โครงสร้างของการแสดงเหตุผล ประกอบด้วย
            - ตัวเหตุผล หรือเรียกว่า ข้อสนับสนุน
            - ข้อสรุป
2. ภาษาที่ใช้ในการแสดงเหตุผล มี 4 ลักษณะดังต่อไปนี้
           2.1 ใช้สันธานที่จำเป็นบางคำ มักเรียงเหตุผลไว้ก่อนสรุป โดยใช้สันธาน จึง เพราะ เพราะว่า เพราะฉะนั้น เพราะ……จึง หรืออาจเรียงข้อสรุปไว้ก่อนเหตุผล โดยใช้คำสันธาน เพราะ เพราะว่า ทั้งนี้เพราะว่า
           2.3 ไม่ใช้สันธาน แต่เรียบเรียงข้อความโดยวางส่วนที่เป็นเหตุผล หรือส่วนที่เป็น
ข้อสรุปไว้ให้เหมาะสม  ผู้ฟังก็จะรับสารได้ว่า ข้อความนั้นเป็นการแสดง เหตุผล อยู่ในตัว
เช่น ฉันจะไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคใด ๆ เป็นอันขาด ฉันได้รับการสั่งสอนจากคุณแม่ให้สู้เสมอ
จะเห็นว่า วรรคแรก เป็นข้อสรุป วรรคที่สอง เป็นเหตุผล
ที่สนับสนุนข้อสรุป
           2.4 ใช้กลุ่มคำเรียงกันบ่งชี้ว่า ตอนใดเป็นเหตุผล หรือข้อสรุป เมื่อต้องการชี้เหตุผล
และข้อสรุป ให้ชัดแจ้งลงไป ก็ระบุไปว่า ข้อสรุป ข้อสรุปว่า เหตุผลคือ เหตุผลที่สำคัญคือ
           2.5 ใช้เหตุผลหลาย ๆ ประกอบกันเข้า เพื่อเป็นการเพิ่มน้ำหนักให้แก่ข้อสรุปของตน
 โดยแยกแยะเหตุผลเป็นข้อ ๆ ไป เพื่อช่วยให้เข้าใจง่ายขึ้น

**การคิดอย่างมีเหตุผล และภาษาที่ใช้แสดงเหตุผล**

5

การคิดของมนุษย์แบ่งออกได้กว้างๆ เป็น 2 ประเภท คือ
1. การคิดอย่างมีเหตุผล  ต้องอาศัยหลักการหรือข้อเท็จจริงที่ถูกต้อง สนับสนุนอย่าง เพียงพอ จึงทำให้ผิดพลาดน้อย
2. การคิดอย่างไม่มีเหตุผล  เป็นการคิดที่ขาดข้อสนับสนุนที่มีน้ำหนักเพียงพอ จึงมัก
ผิดพลาดไม่เกิดประโยชน์ บุคคลที่ชอบคิดอย่างไม่มีเหตุผล เมื่อได้รับข้อเท็จจริงบางอย่างมักสรุปเองง่ายๆ ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น เช่นนี้ ส่วนบุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผล มักจะเป็นคนที่ไม่หลงเชื่ออะไรง่ายๆ ก่อนที่จะไตร่ตรองให้ถ่องแท้เสียก่อน การคิดอย่างมีเหตุผลเป็นวิธีการตั้งข้อสรุปโดยมีเหตุผลสนับสนุนข้อสรุปและเหตุผลต้องมีน้ำหนักเพียงพอด้วย การแสดงความคิดที่มีเหตุผลแต่ละตอนจะต้องประกอบด้วยข้อความ 2 ช่วงด้วยกัน คือ เหตุผลและข้อสรุป จะขาดช่วงหนึ่งช่วงใดไม่ได้

**ตัวอย่างการคิดอย่างมีเหตุผล**

                                         ทำไมยางลบต้องอยู่บนดินสอ
                   ครูเขียนบนกระดาน  " ทำไมต้องมียางลบอยู่บนหัวดินสอ ...
                   ครูเขียนตอบ          "เพราะคนเรามีสิทธิ์ทำผิดกันได้"

           แต่จงจำไว้ว่า. .. .. “เราไม่ควรใช้ยางลบให้หมดก่อนดินสอ
           เพราะนั่นอาจหมายความว่า เรากำลังทำผิดซ้ำๆ จนความผิดนั้นอาจสายเกินแก้"
           ครูเองยังไม่รู้เหมือนกันว่าสิ่งที่คิดต่อจาก คำถามของลูกชายนั้นมันจะถูก หรือไม่
           และนักเรียนที่อ่าน ประโยคคำถามนี้   จะเข้าใจในสิ่งที่ครูต้องการจะบอกหรือเปล่า
           จะเข้าใจหรือไม่เข้าใจ. . ..นั่นไม่ใช่สิ่งที่ครูต้องการมากสักเท่าไหร่
    ลึก...ลึก  ครูก็แค่หวังว่า นักเรียนของครูคงจะกล้าเผชิญหน้ากับความผิดพลาด

และไม่ประมาทในการใช้ชีวิต  และยอมรับการกระทำของตัวเอง. . . เพียงแค่นั้น
ครูก็มั่นใจ....ในสำนึกดีของลูกศิษย์
        จากเรื่องราวข้างต้น   คำถามหรือปัญหาที่พบ  จะทำให้เราคิดหาข้อสรุปและคำตอบ

คำตอบที่ได้ หรือข้อสรุปที่ได้ จะหนักแน่น และน่าเชื่อถือ  ก็ต้องมีข้อมูลมาสนับสนุน ข้อมูลที่นำมาสนับสนุน ต้องเป็นข้อมูลที่สมเหตุสมผล  อธิบาย และตีความข้อมูลที่นำมาได้
ด้วยภาษาที่ชัดเจน  ทั้งหมดเป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล การคิดอย่างมีเหตุผล คือการตั้งข้อสรุปโดยมีเหตุผลสนับสนุนข้อสรุปนั้นและเหตุผลนั้นต้องมีน้ำหนักเพียงพอ  เหตุผลอาจเป็นข้อเท็จจริงหรืออาจเป็นหลักการ หรือทั้งสองอย่างประกอบกัน  ทั้งนี้ต้องเป็นข้อเท็จจริงหรือหลักการที่ถูกต้อง (มิฉะนั้นข้อสรุปอาจผิดพลาด) ผลของการคิดอย่างมีเหตุผลนี้มีโอกาสผิดพลาดน้อย  สามารถคาดการณ์ได้ถูกต้อง

       \*\*\*\*\* ลักษณะของคนที่คิดอย่างมีเหตุผล\*\*\*\*\*

 มักไม่หลงเชื่อใคร หรือเรื่องอะไรง่ายๆ จะตริตรองให้ถ่องแท้ก่อนจึงเชื่อ

 \*\*\*\*\*\*ลักษณะของคนที่คิดอย่างไม่มีเหตุผล \*\*\*\*\*

   การคิดอย่างไม่มีเหตุผลนั้น มีลักษณะตรงกันข้าม  เป็นการคิดที่ขาดข้อสนับสนุน
ที่มีน้ำหนักเพียงพอ   หรือข้อสนับสนุนนั้นเป็นข้อสนับสนุนที่มีอคติ ชอบหรือไม่ชอบผลของการคิดอย่างไม่มีเหตุผล จึงมักผิดพลาด หรือเลื่อนลอย  ไม่เกิดประโยชน์ ลักษณะของคนที่มีปกติวินัยคิดอย่างไม่มีเหตุผล  เมื่อได้รับข้อเท็จจริงบางอย่าง มักสรุปง่ายๆ  หรือปักใจเชื่อง่ายว่า  ต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้  ทั้งๆ ที่ไม่มีเหตุผลสนับสนุนเลย

**กระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล**

1. การระบุปัญหาที่แท้จริง

2. ระบุสาเหตุที่อาจทำให้เกิดปัญหา ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

4. ประเมินสาเหตุที่เป็นไปได้มากที่สุด

5. ระบุแนวทางแก้ไข

6. ตรวจสอบและประเมินผล

**เทคนิคการคิดแบบมีเหตุมีผล**

1. การเปิดกว้าง (ยอมรับข้อมูลใหม่ ๆ ที่เข้ามาเสมอ)

2. กล้าเปลี่ยนจุดยืน (กล้ายอมรับ + การเปลี่ยนแปลง)

3. การหาเหตุผลและการให้เหตุผล (จะนำไปสู่การสรุปข้อมูล โดยมีเครื่องมือที่ใช้ คือ การวิเคราะห์)

4. มุมมอง (การพิจารณาทุกแง่มุมของปัญหา)

5. การวางตัวเป็นกลาง (ต้องระวังไม่ให้ถูกชักนำไปทางข้างใดข้างหนึ่ง)

6. การตั้งคำถาม (ทำให้ทราบ + เข้าใจรายละเอียดได้อย่างครบถ้วน)

ที่กล่าวมาข้างต้น...ก็มีบางคนที่เราได้คบ ได้พูดคุย ก็จะทำให้ตัวเรารู้สึกว่า คน ๆ นี้เป็นคนที่มีเหตุ มีผล...



**การคิดอย่างมีเหตุผลและไม่มีเหตุผลต่างกันอย่างไร**

|  |
| --- |
| การคิดของมนุษย์แบ่งออกได้กว้างๆ เป็น 2 ประเภท คือ **1. การคิดอย่างมีเหตุผล**ต้องอาศัยหลักการหรือข้อเท็จจริงที่ถูกต้อง สนับสนุนอย่างเพียงพอจึงทำให้ผิดพลาดน้อย**2. การคิดอย่างไม่มีเหตุผล**  เป็นการคิดที่ขาดข้อสนับสนุนที่มีน้ำหนักเพียงพอจึงมักผิดพลาดไม่เกิดประโยชน์ บุคคลที่ชอบคิดอย่างไม่มีเหตุผลเมื่อได้รับข้อเท็จจริงบางอย่างมักสรุปเองง่ายๆ ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น เช่นนี้ส่วนบุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผล มักจะเป็นคนที่ไม่หลงเชื่ออะไรง่ายๆก่อนที่จะไตร่ตรองให้ถ่องแท้เสียก่อนการคิดอย่างมีเหตุผลเป็นวิธีการตั้งข้อสรุปโดยมีเหตุผลสนับสนุนข้อสรุปและเหตุผลต้องมีน้ำหนักเพียงพอด้วยการแสดงความคิดที่มีเหตุผลแต่ละตอนจะต้องประกอบด้วยข้อความ 2 ช่วงด้วยกัน คือเหตุผลและข้อสรุป จะขาดช่วงหนึ่งช่วงใดไม่ได้ถ้าขาดช่วงผู้รับสารจะเกิดความงุนงง เพราะรับสารได้ไม่สมบูรณ์พอในการใช้ภาษาเพื่อแสดงเหตุผลมีถ้อยคำซึ่งจำเป็นต้องนำมาใช้เสมอ เช่น การใช้คำนำหน้าข้อความแสดงเหตุ เช่น  เพราะ เพราะว่า เพราะฉะนั้น เพราะเหตุที่ เพราะเหตุว่า  โดยที่ โดยเหตุที่ ตราบใดที่  เนื่องด้วย เนื่องจากการใช้คำนำหน้าข้อความแสดงผล เช่น จึง ฉะนั้น เพราะฉะนั้น ฉะนั้น.....จึง เพราะฉะนั้น.....จึง การใช้คำนำหน้าทั้งข้อความแสดงเหตุและข้อความแสดงผล เช่น .....................เพราะ.......................จึง..............................................โดยที่........................ฉะนั้น........................................เพราะเหตุที่...............จึง.............................................ทั้งนี้เพราะว่า.............ฉะนั้น...................**อุปสรรคของการคิด**การคิดก็ย่อมมีอุปสรรคเช่นเดียวกับการทำงาน และเมื่อมีอุปสรรคเราก็ต้องพยายามขจัดอุปสรรคเหล่านั้นให้หมดไปอุปสรรคของการคิดอาจเกิดจาก 1. อคติ เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์ไม่ใช้ความคิดมนุษย์ทุกคนย่อมมีความคิดต่อสิ่งต่างๆ แตกต่างกัน 2. ความบกพร่องของสุขภาพ ความบกพร่องของสุขภาพไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายหรือจิตใจจะส่งผลให้ประสิทธิภาพของการคิดลดลง เช่น เมื่อปวดศีรษะทำให้คิดอะไรไม่ค่อยออก เมื่อเป็นหวัดจะทำให้ปวดศีรษะคิดไม่ค่อยสะดวก หรือแม้แต่การไอ จาม เป็นต้น 3. สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม สภาพแวดล้อมที่วุ่นวาย ผู้คนพลุกพล่าน เสียงดัง อากาศร้อนจะทำให้ขาดสมาธิในการคิด การคิดจะไม่ปลอดโปร่ง 4. การขาดทักษะทางภาษา เราต้องใช้ภาษาในการคิดและถ่ายทอดความคิด ถ้าใช้ภาษาไม่ดี เช่น ใช้คำที่คลุมเครือจะทำให้การคิดและการแสดงความคิดไม่ชัดเจน ความคิดก็จะอยู่ในวงแคบ 5. การไม่มีความรู้และประสบการณ์ การคิดทุกอย่างต้องอาศัยความรู้เป็นพื้นฐานสำคัญผู้ที่มีความรู้มากการคิดก็แตกฉานลึกซึ้งมากขึ้นและถ้ามีประสบการณ์ประสบการณ์ก็จะช่วยส่งเสริมให้การคิดเป็นไปอย่างถูกต้องมีประโยชน์ ความรู้และประสบการณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การคิดมีประสิทธิภาพมาก 6. ความเร่งรัดเกี่ยวกับเวลา การคิดเรื่องต่างๆ อย่างเร่งรีบในเวลาจำกัดเหมือนกับถูกบังคับให้คิดสมองจะเกิดความเครียดไม่อยากคิด ความคิดที่ได้ก็ไม่สมบูรณ์นอกจากนี้ยังมีส่วนอื่นๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการคิด เช่น ความเหน็ดเหนื่อยการปล่อยให้อารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งมาครอบงำ อย่างไรก็ดีอุปสรรคเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ และถ้าการคิดไม่มีอุปสรรคความคิดที่ได้จากการคิดที่มีประสิทธิภาพจะมีประโยชน์อย่างยิ่ง**ทำอย่างไรจึงจะฝึกตนให้เป็นคนมีเหตุผล**คนมีเหตุผล คือผู้ที่สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ เนื่องจากมีความเห็นถูกตามมาตรฐานของผู้รู้จริง คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณด้วยพระองค์เองความเห็นถูก ภาษาพระเรียกว่า สัมมาทิฐิ หมายถึง ความเห็นถูกหรือความเข้าใจถูกในเรื่องของกรรม     หลักเหตุและผลที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอน คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ซึ่งเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ที่มีผลบังคับต่อทุกสรรพชีวิตในโลก ไม่ว่าใครจะรู้หรือไม่รู้กฎนี้ก็ตามพระพุทธองค์ทรงค้นพบกฎนี้ที่มีอยู่ก่อนแล้ว เมื่อรู้แล้วก็นำมาเปิดเผยให้ชาวโลกทราบความจริงเรื่องนี้ เพราะทรงมีมหากรุณาจะช่วยชาวโลก แม้ว่ายังต้องอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมก็ตามแต่ทรงต้องการให้รู้เท่าทันจะได้เลือกดำเนินชีวิตแต่ในส่วนที่เป็นกรรมดี เวลาที่กฏแห่งกรรมส่งผล ก็จะได้ส่งผลในทางที่ดี ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต     พระพุทธองค์ทรงสอนให้ชาวโลกเป็นผู้มองการณ์ไกล เพราะชีวิตยังต้องดำเนินต่อไปอีกยาวนาน จากชาตินี้ภพนี้สู่ชาติหน้าภพหน้า สู่ชาติต่อ ๆ ไป จนกว่าจะกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้สำเร็จ     ดังนั้น ทุกจังหวะของชีวิต จะตัดสินใจทำอะไร ไม่ทำอะไร จะดำเนินชีวิตไปสู่จุดไหน จำเป็นต้องคิดและชั่วน้ำหนักให้ดีถึงผลดีผลเสียของการกระทำ     ในคราวใดที่ได้รับผลร้ายของการกระทำที่ทำผิดพลาดไว้ในอดีต จะต้องไม่มัวแต่หาคนผิดเพราะเรานั่นเองคือผู้รับผิดชอบการกระทำของตัวเรา สิ่งที่ควรจะทำคือยอมรับและแก้ไข คือทำใหม่ให้ดีกว่าเดิม อย่าให้ผิดพลาดอีก เราจึงจะเป็นผู้ที่ลิขิตชีวิตที่ดีให้แก่ตนเองได้      สิ่งสำคัญของผู้ที่จะเข้าใจกฎแห่งกรรมได้ดีจริงๆ คือ คนๆ นั้นจะต้องได้ทำความดีมาจนคุ้นในระดับหนึ่งเพราะถ้าไม่เคยทำความดีมาก่อน หรือไม่เคยเห็นผลแห่งความดีที่ทำมาก่อนเลยเขาจะไม่เข้าใจอย่างแท้จริงว่า ทำดีได้ดีเป็นอย่างไร ทำชั่วได้ชั่วเป็นอย่างไร ผลสุดท้ายเขาก็เลยแยกแยะไม่ได้ ว่าอะไรคือ ถูก-ผิด ดี-ชั่ว บุญ-บาป ควรทำไม่ควรทำ ตามความเป็นจริง     สำหรับการฝึกฝนเรื่องนี้ต้องเริ่มตั้งแต่ยังเป็นเด็ก โดยเริ่มจากผู้ใหญ่ในครอบครัว ได้แก่ คุณพ่อคุณแม่ คุณปู่คุณย่า คุณตาคุณยาย คุณลุงคุณป้า หรือคุณน้าคุณอา ควรจะทำตัวเป็นแบบอย่าง และนำให้ลูกหลานทำความดีจนคุ้น เพราะตัวอย่างที่ดีย่อมมีค่ากว่าคำสอนที่ดีแต่ไม่ทำเป็นตัวอย่างให้เด็กดูแม้กระทั่งในโรงเรียน ถ้าผู้อำนวยการสถานศึกษาลงมานำคณะครู นักเรียน ลูกจ้าง ภารโรง ให้ทำความดีร่วมกัน เป็นแบบอย่างให้เห็นจนคุ้นตาคุ้นใจ ก็จะเป็นการปลูกฝังให้ทุกคนได้คุ้นเคยกับการทำความดีและเห็นผลแห่งการทำความดีเช่นกันเพราะการทำงานทุกอย่างที่ร่วมมือกันทำด้วยความรับผิดชอบร่วมกัน จะก่อให้เกิดความสามัคคี ความมีวินัย ความอดทน และความเคารพ แล้วคุณธรรมความดีต่าง ๆ จะเกิดตามมาเป็นขบวนเริ่มต้นที่ฝึกความรับผิดชอบ ทำงานอะไรขอให้รับผิดชอบงานนั้น เพียงเท่านั้นคุณธรรมความดีต่าง ๆ จะหลั่งไหลสู่ใจคนทำมากมาย**สิ่งสำคัญที่ทุกคนจะต้องฝึก คือ****1. ฝึกเป็นคนรู้จักให้** เพื่อเป็นพื้นฐานการสร้างงาน สร้างเงิน สร้างคนความดีเบื้องต้นที่ควรจะปลูกฝังและทำให้คุ้นเคยเริ่มจาก ‘**ทาน**’ คือ ‘**การให้**’ เริ่มเรียนรู้การ ‘**ให้**’ โดยฝึกเอาศักยภาพที่ตนมีออกมาใช้ให้ได้ เอาเรี่ยวแรงมาทำทานเอาสติปัญญาความรู้มาทำทาน เอาออกมาช่วยกันทำงานของส่วนรวม รวมทั้งเอาทรัพย์ออกมาทำทานด้วย     เมื่อฝึกใช้ศักยภาพที่มีไปถึงจุดหนึ่ง เขาจะมองเห็นเองว่า ยิ่งให้ออกไป ก็ยิ่งได้รับ ยิ่งให้ก็ยิ่งรวย คือรวยทั้งเรี่ยวแรงพละกำลัง รวยเพื่อนฝูง รวยน้ำใจ รวยความคิดสร้างสรรค์     คนที่เติบโตขึ้นมาจากการฝึกเช่นนี้ ไม่ต้องห่วงว่า ในอนาคตเขาจะสร้างงาน สร้างเงินสร้างคนไม่ได้     การสร้างงาน สร้างกิจกรรม เพื่อฝึกเรื่องการทำทาน เรื่องของการสงเคราะห์เพื่อนร่วมโลกยามที่ประสบทุกข์ยาก แต่ละบ้านแต่ละโรงเรียนก็คงจะพอมีช่องทางที่จะฝึกลูกหลานเยาวชนให้คุ้นเคยกับการทำความดีเช่นนี้กันได้ แต่ยังมีความดีเบื้องต้นอีกประการที่ขาดไม่ได้ นั่นคือ การเคารพบูชาหรือการยกย่องคนดี**2. ฝึกความเคารพ** เพื่อเป็นพื้นฐานการจับดีและความคิดสร้างสรรค์ เรื่องความเคารพนี้เป็นเรื่องลึกซึ้ง หากผู้ใหญ่ไม่ได้สอนลูกหลานให้เข้าใจซาบซึ้งว่า เราให้ความเคารพทำไม เด็กจะเข้าใจแต่เพียงผิวเผินว่าเป็นเพียงการแสดงกิริยาอาการภายนอกตามมารยาท     ถ้าเด็กเข้าใจแค่นี้ เด็กจะไม่ได้อะไรที่เป็นคุณประโยชน์แก่ตัวของเราเลย ผู้ใหญ่ต้องสอนให้เข้าใจลึกถึงที่มาของความเคารพว่าเรากราบเราไหว้ทำไม     เรื่องของการเคารพ เรื่องของการบูชา เป็นเรื่องของการ ‘**ค้นหา**’ ความดีของคนอื่น เมื่อรู้ว่าเขาดีอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว ก็ ‘**ยอม**’ เขาคนนั้นได้ ไม่ต่อต้าน แล้วยัง ‘**รับ**’ คือ รับว่าดี อย่างนั้นอย่างนี้จริง และ ‘**นับ**’ คือ นับจำนวนความดีของเขาว่ามีกี่ข้อที่ค้นเจอ แล้วสุดท้าย ‘**ถือ**’ คือ นำไปประพฤติปฏิบัติตาม ทำความดีตามเขาไป เพื่อว่าสักวันหนึ่งตนก็จะเป็นคนที่มีคุณความดีในตัวเช่นเขาคนนั้นบ้าง     ดังนั้น เรื่องของการไหว้ การเคารพพระรัตนตรัย พ่อแม่ ครูอาจารย์ เป็นเรื่องจำเป็นที่ต้องรีบสอนรีบทำให้เป็น เพราะเป็นทางไหลมาแห่งคุณความดีในตัว     หากไม่ทำเช่นนั้นแล้ว อาจจะเกิดผลตรงข้าม เพราะคนเรานั้นมีทางเลือกอยู่ 2 ทาง คือหากไม่ยอมรับคนอื่นก็ดูถูกเขาถ้าไม่จับจ้องในคุณความดีของเขาก็จ้องจับผิด ซึ่งคนเราทั่ว ไปก็ยังมีข้อบกพร่องกันอยู่ทั้งนั้น การกระทำก็มีทั้งทำถูกและทำผิด ถ้าคนเราจ้องจับผิดกันแล้วจะแก้ไขนิสัยให้มาจับจ้องความดีแทนนั้นยากการเริ่มต้นที่ง่ายและถูกต้อง คือ สอนให้เริ่มจับจ้องแต่คุณความดีของผู้อื่น เพื่อจะรับเอาความดีนั้นมาปฏิบัติเป็นทางแห่งความดีความเจริญของตน**3. ฝึกมองผลกรรมในอนาคต** เป็นพื้นฐานของความมีวิสัยทัศน์เมื่อใครก็ตามมีโอกาสทำความดีจนคุ้นเช่นนี้ จะเข้าใจเรื่องของกรรมว่า ‘ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว’ อย่างลึกซึ้ง จะเป็นคนมองการณ์ได้ไกลว่า ประกอบเหตุอย่างไรจะส่งผลอย่างไรต่อไปอีกกรรมที่ทำในชาตินี้ ไม่ได้แค่ส่งผลในชาตินี้ แต่ยังส่งผลไปถึงชาติหน้า ละโลกไปแล้วยังส่งว่าจะไปนรกหรือสวรรค์ พอได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ก็ยังตามมาเป็นที่พึ่งให้เราอีก ตามมาเป็นพวกพ้องได้อีก เป็นโปรแกรมชีวิตให้อีก     หากเรามองเห็นภาพรวมของชีวิตเช่นนี้ เราจะมองเห็นว่า บนเส้นทางชีวิตอันยาวไกลนี้ทุกสิ่งที่เราทำให้แก่ตนเองในแต่ละวัน ตั้งแต่ตื่นเช้าจรดเข้านอน เราควรประกอบเหตุเช่นไรเพื่อผลในอนาคตอย่างไร     ดังนั้น ทุกอย่างในอนาคตจึงเป็นไปได้ตามศักยภาพของเรา เราต้องลิขิตเอง เลือกเองและลงมือทำเอง แล้วในที่สุดความเป็นคนมีเหตุมีผล ไม่เป็นคนเชื่อง่าย ไม่ถือมงคลตื่นข่าวสร้างงานเป็น สร้างเงินเป็น สร้างคนเป็น ก็จะเกิดขึ้น ด้วยเหตุที่เราได้ทำความดีมาจนคุ้น และได้ศึกษากฏแห่งกรรมจนเข้าใจนี้เอง**การ “คิด” อย่างไรที่จะให้ได้ผลลัพธ์แบบที่มีเหตุมีผล และเปลี่ยนแปลงตัวเองได้**คนส่วนใหญ่ไม่ชอบการคิด ไม่ชอบการตั้งเป้าหมาย เพราะเมื่อคิด คาดหวังแล้ว ลงมือทำแล้ว บางครั้งสุดท้ายผลลัพธ์อาจจะไม่เป็นดังที่หวังไว้ก็เป็นได้ การคิดที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตต้องปฏิบัติดังนี้**1: คิดใหญ่ แต่ให้เริ่มทำจากจุดเล็ก**ต้องการที่จะสร้างบริษัทใหญ่โตไหม?ต้องการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคุณหมู่มากไหม?ต้องการสร้างผลงานที่เป็นประโยชน์กับคนทั้งโลกไหม?ต้องการเป็นเศรษฐีพันล้านไหม?ซึ่งก็แน่นอน ทุกคน “อยาก” แต่มันจะไม่มีทางที่จะเป็นจริงขึ้นมาได้เลย ถ้าเกิดเรามีความคิดบางอย่างแบบด้านล่างขวางกั้นตัวเองเอาไว้มันยากเกินไป ทำไม่ได้หรอกมันมีคนทำไปเรียบร้อยแล้ว เราสู้เขาไม่ได้หรอกแล้วมีอะไรดีขึ้นไหมล่ะ?เราต้องวางเป้าหมายให้สูงเข้าไว้ ยังไงเราก็ไม่มีอะไรจะเสียอยู่แล้ว ความล้มเหลวก็เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จเหมือนกัน แค่ให้แน่ใจว่าเราเริ่มทำจากสิ่งเล็กๆ หมั่นทำมันบ่อยๆ ให้คิดว่าสิ่งเดียวที่เราต้องการก็คือ เป้าหมายอันยิ่งใหญ่ที่เราวางเอาไว้ตั้งแต่แรก แต่ถ้าเราตั้งเป้าหมายไว้ต่ำเกินไป ผลลัพธ์ก็จะออกมาแบบต่ำๆ เช่นกัน**2: ปัญหาต่างๆ ก็เป็นแค่คำถามที่ยังหาคำตอบไม่เจอ**ทำไมเวลาคนเราชอบตื่นตระหนกเวลาเจอปัญหาใหญ่ๆ บางคนก็บอกว่า “มันเลวร้ายที่สุด ตั้งแต่เคยเจอมาแล้ว” ทุกครั้งๆ ที่เราใส่ความคิดเครียดๆ แบบนี้ ก็เหมือนกับการบั่นทอนชีวิตของเราเองไปเรื่อยๆ จนพังทลายลงไปในที่สุด ให้เราคิดแบบนี้แทนว่าปัญหามันก็แค่คำถามธรรมดาของชีวิต หรืออาจจะยากบ้าง ที่ยังหาคำตอบไม่เจอก็เท่านั้นเอง ให้เราใช้สติ พยายามหาคำตอบของคำถามเหล่านั้น ก็เท่านั้นเอง**3: สร้างความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ให้มั่นคงด้วยความรัก**มีเหตุผลหลายๆ อย่าง ที่ทำให้มนุษย์ต้องออกไปแสวงหาความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ เช่น เรื่องเงิน ความกลัวที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยว ความต้องการให้คนอื่นสนใจในตัวเรา เป็นต้น ซึ่งไหนๆ มันก็เป็นสิ่งที่เราต้องทำอยู่แล้ว ก็ให้มองมันในรูปแบบของ “ความรัก” ซะเลย เพราะเมื่อเรารักใครเข้าแล้ว เราก็คงไม่สามารถที่จะรู้สึกเกลียดเขาได้ในเวลาเดียวกัน เพราะฉะนั้นความมั่นคงของความสัมพันธ์ระหว่างเรากับผู้อื่นควรจะต้องมีพื้นฐานมาจาก ความรัก ความเคารพให้เกียรติ การเชื่อใจกัน ความอดทน เพื่อนร่วมงานที่ดี เสียงหัวเราะ**4: ไม่มีของฟรีในโลก**ไม่สำคัญว่าเราจะทำอะไร แต่บอกได้เลยว่าไม่มีอะไรที่ได้มาฟรีๆ ในชีวิตแน่ๆ เราต้องจ่าย “เงิน” หรือ “เวลา” โดยเฉพาะเวลาซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุด และอื่นๆ อีกมากมาย เพื่อแลกกับสิ่งที่เราต้องการชีวิตคนเรามันก็เหมือนการทำธุรกิจประเภทหนึ่ง ซึ่งนักธุรกิจเก่งๆ เขาใช้เวลาที่มีอยู่ทุกนาทีอย่างคุ้มค่า ถามว่าเขาทำได้อย่างไร? ตอบได้ง่ายๆ เลย คือ เขา “ประเมิน” ว่าสิ่งไหนทำแล้วคุ้มกับเวลาที่เสียไป ถึงจะทำ และรู้จัก “ปฏิเสธ” ในสิ่งที่ไม่จำเป็นด้วย เพราะการปล่อยเวลาให้ผ่านไปอย่างไร้ประโยชน์ ถือเป็นสิ่งสุดท้ายในชีวิตที่พวกเขาเหล่านี้จะทำเลยทีเดียว**5: อย่ากลัวที่จะตัดสินใจ**บางครั้งเราอาจจะคิดว่า การที่เราอยู่เฉยๆ โดยไม่ต้องตัดสินใจอะไรในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะทำให้เราปราศจากความผิดพลาด แต่จริงๆ แล้ว สิ่งที่อันตรายที่สุดก็คือการที่เราไม่ทำอะไรเลยเนี่ยแหละ เช่น การรอคอยคนอื่นมาทำแทน การผลัดวันประกันพรุ่ง การตั้งข้อสงสัยมากเกินไปแต่ไม่ลงมือทำ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มันไม่ได้ช่วยให้ประโยชน์กับชีวิตเราขึ้นมาเลย เพราะฉะนั้นแล้ว เมื่อถึงเวลา จงกล้าที่จะตัดสินใจ “เลือก” อย่างหนักแน่น ถึงแม้ถ้าท้ายที่สุดแล้วเราตัดสินใจผิด ก็ไปขอโทษ ขออภัยกัน และเลือกตัดสินใจใหม่อีกครั้ง ยังดีเสียกว่าไม่ยอมตัดสินใจเสียอีก**6: เป็นผู้นำตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป**ในบางครั้งคนเราเป็นผู้นำ บางครั้งก็เป็นผู้ตาม ตอนอยู่ที่ทำงานเราอาจจะเป็นผู้นำ และกลายเป็นผู้ตามเมื่อกลับถึงบ้าน ซึ่งก็ไม่เห็นจะมีอะไรผิดเลยเมื่อเรารู้ว่า อะไรผิด และพบว่าคนอื่นๆ หันไปมองรอบๆ เพราะไม่มีใครอยากที่จะรับผิดชอบในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ถ้าคุณกล้าที่จะแบกความรับผิดชอบไว้ นั่นแหละ คุณคือผู้นำที่แท้จริง มันคือคุณ**7: มีความรู้สึกที่เป็นเจ้าของ ในสิ่งที่ตนทำอย่างภาคภูมิใจ**มีสิ่งเดียวเท่านั้น ที่ช่วยให้คุณจากการที่ไม่มีอะไรเลย เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จได้ ก็คือ การทำงาน เพราะฉะนั้นแล้ว เวลาทำงานใดๆ ก็ตาม ให้ทำอย่างเต็มที่ มีความคิด ความรู้สึก เหมือนมันเป็นลูกของเรา แล้วผลลัพธ์จะออกมาอย่างดีเยี่ยมเอง**8: มองตัวเองเหมือนเป็นพนักงานขาย**จริงๆ แล้วทุกคนก็คือพนักงานขายนั่นแหละ อย่างเช่น เวลาคุณไปออกเดทกับหนุ่มหรือสาว คุณก็จะขายใสสิ่งที่ตัวเองมี ตัวเองทำ พยายามทำให้อีกฝ่ายเชื่อใจในตัวคุณให้ได้ หรือในการสมัครงานก็เช่นกัน คุณต้องทำให้บริษัทเชื่อให้ได้ว่า ถ้าเขารับคุณเข้ามาแล้ว เขาจะไม่ผิดหวังเพราะฉะนั้นแล้ว เมื่อใดก็ตามที่คุณ “ขาย” จงทำตัวให้โปร่งใส ซื่อสัตย์ และเลือกเป้าหมายที่คุณจะ “ขาย” ให้ถูกด้วย ไม่ต้องไปเสียเวลากับคนที่ไม่ชอบคุณ การขายไม่ใช่การมานั่งคิดว่าจะมีคนที่ไม่ชอบสินค้าหรือตัวคุณมากน้อยแค่ไหน แต่เป็นการมองหาคนที่ใช่ต่างหาก**9: ถ้าอยากเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง จงหมั่นฝึกฝน**ถ้าคุณรู้สึกไม่มั่นใจในสิ่งที่ทำเมื่อไหร่ ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม อย่าไปเสียเวลามากกับการหาแรงบันดาลใจจากที่อื่น เช่น หนังสือ โพส talk เป็นต้นให้จำไว้เลยว่า การที่คุณจะมีความมั่นใจในการทำสิ่งใดๆ มันเกิดจากเรียนรู้ ลงมือทำ วิเคราะห์ผลลัพธ์ นำมาปรับปรุงแก้ไข หลังจากนั้นก็วนลูปแบบเดิมไปเรื่อยๆ ซึ่งต้องใช้เวลาพอสมควร เพราะความมั่นใจนั้นมันจะค่อยๆ เติบโตอย่างช้าๆ ทุกวัน นั่นเอง**10: ให้ความสำคัญกับมิตรสหาย**มนุษย์เรานั้นเป็นสัตว์สังคม จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ถ้าคุณอยู่ลำพัง คุณจะตายก่อนเป็นอันดับแรก คุณอาจจะคิดว่าคุณไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนก็ได้ แต่สุดท้ายคุณก็พยายามผูกมิตรกับคนอื่นไปโดยที่ไม่รู้ตัวอยู่ดีนั่นแหละ เพราะฉะนั้นแล้ว จงให้ความสำคัญกับเพื่อน และยอมรับด้วยว่าเขาก็ต้องมีชีวิตในแบบของพวกเขาเช่นกัน เมื่อระยะเวลาผ่านไป เมื่อความคิดของคุณโตมากขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น และมีเวลาน้อยลง หลายสิ่งหลายอย่างแปรเปลี่ยนไป คุณเปลี่ยน ผู้คนเปลี่ยน แต่มิตรภาพระหว่างคุณกับเพื่อนเท่านั้นที่จะยังคงอยู่เช่นเดิม**11: อย่าเชื่อในทุกสิ่งที่เห็น**มนุษย์เราอาศัยอยู่ในโลกที่ต้องการมีชื่อเสียงโด่งดัง ได้รับยอมรับจากคนอื่น ซึ่งพวกเขาก็จะพยายามแสดงออกมาในสิ่งที่เราอยากเห็น หรือทำให้เขาดูดีเพราะฉะนั้นแล้วอย่าเชื่อในทุกๆ เรื่องราวความสำเร็จของคนอื่นที่คุณได้พบเจอมา ไม่ว่าจะเป็น YouTubers, นางแบบต่างๆ ใน Instagram, เศรษฐีเงินล้านจากการทำธุรกิจ มันก็จริงอยู่ที่ว่า พวกเขาเหล่านั้นดูดี ไร้ที่ติ แต่จริงๆ แล้วคุณมองเห็นแต่เพียงภายนอกเท่านั้น แต่คุณก็ห้ามไปมองพวกเขาในแง่ร้ายนะ แค่อย่าสนใจกับเปลือกนอกมากจนเกินไปก็พอ**12: เรียนรู้ที่จะรับฟังคำวิจารณ์**เวลามีใครก็ตามมาวิจารณ์คุณ ไม่ว่าจะเป็นในเชิงที่ดีหรือไม่ดีก็ตามแต่ คุณควรจะขอบคุณเขา เพราะว่ามันเหมือนเป็นแหล่งพลังงานในการขับดันให้ชีวิตคุณก้าวต่อไปข้างหน้าได้เป็นอย่างดี คุณสามารถที่จะนำคำวิจารณ์เหล่านั้นมาพัฒนาตัวคุณ ผลิตภัณฑ์ของคุณ บริการต่างๆ ของคุณ หรือถ้าในบางครั้งคำวิจารณ์เหล่านั้นมันฟังดูไร้สาระเหลือเกิน แน่นอนมันอาจทำให้คุณเกิดอาการหัวร้อนได้ แต่มันก็จะเป็นพลังให้คุณพิสูจน์ว่า นายนั่นแหละที่ไร้สาระ ได้เช่นกัน**13: ถ้าคุณดูแลสุขภาพตัวเองไม่ได้ คุณก็ไม่สามารถดูแลอะไรได้เลย**ไม่ว่าคุณจะชอบหรือไม่ก็ตาม แต่คุณก็รู้อยู่เต็มอกว่า คนเราไม่สามารถที่จะควบคุมร่างกายเราให้ได้ดั่งใจ 100% เต็ม ทำได้ดีสุดก็แค่ กินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย และอย่าใช้ร่างกายตัวเองหักโหมจนเกินไป พักผ่อนเสียบ้าง และไม่ใช่ว่าทำแค่ไม่กี่วันแล้วเลิก แต่ควรจะทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอด้วย ถ้าบอกว่า “เวลา” ไม่สามารถเอากลับคืนมาได้ “สุขภาพ” ก็คงไม่ต่างกันเท่าไหร่**14: จงเลือกที่จะมีความสุขอยู่ตลอดเวลา**มีเพียงตัวคุณเองเท่านั้นที่ควบคุมความคิดของตนเองได้ ซึ่งมันส่งผลกับสิ่งที่คุณจะทำต่อไปในภายภาคหน้า ถ้าคุณเลือกที่จะไม่พอใจ โกรธ สิ้นหวัง นั่นแหละ คือ ตัวคุณเองในอนาคต บางครั้งคนเราก็มีความคิดที่ว่า “ฉันไม่สามารถมีความสุขได้ ฉันต้องรวย ซื้อรถหรูๆ ขับ มีบ้านหลังใหญ่ๆ อยู่” แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่เลย คุณสามารถที่จะมีความสุขได้ในทุกๆ ขณะของช่วงชีวิต มันขึ้นอยู่กับมุมมองชีวิตของคุณเองต่างหาก ว่าเลือกที่จะมองมันแบบไหน**15: สร้างบางสิ่งบางอย่าง**เมื่อคุณกำลังเริ่มทำบางสิ่งบางอย่างในทางที่ดี ไม่สำคัญว่ามันจะเป็นอะไร แต่คุณกำลังทำมันแล้วนี่ คุณอาจจะช่วยแก้ปัญหาให้กับคนอื่นๆ ได้ หรือไม่ก็ให้ความบันเทิงกับพวกเขาเหล่านั้นได้ มองยังไงก็เป็นประโยชน์ทั้งนั้น เพราะฉะนั้นแล้ว จงอย่ารอที่จะบริโภคข้อมูล สินค้า หรือความบันเทิงต่างๆ จากคนอื่นเพียงฝ่ายเดียว แต่ให้ลองสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ เพื่อคนอื่นบ้าง ซึ่งไม่จำเป็นต้องทำคนเดียวก็ได้ ทำกันเป็นคู่ เป็นกลุ่ม ก็ว่ากันไป ซึ่งในท้ายที่สุดแล้ว มันไม่สำคัญหรอกว่าคุณ หรือเพื่อนคุณกำลังทำอะไรกันอยู่ ขอแค่ทำตนเองให้มีประโยชน์ก็เพียงพอแล้วà¸à¸¥à¸à¸²à¸£à¸à¹à¸à¸«à¸²à¸£à¸¹à¸à¸ à¸²à¸à¸ªà¸³à¸«à¸£à¸±à¸ à¸à¸±à¸§à¸­à¸¢à¹à¸²à¸à¸ à¸²à¸à¸à¸²à¸£à¸à¸´à¸à¸­à¸¢à¹à¸²à¸à¸¡à¸µà¹à¸«à¸à¸¸à¸à¸¥**อ้างอิง**http://www.dmc.tv/pages/good\_QA/ทำอย่างไรจึงจะฝึกตนให้เป็นคนมีเหตุผล.htmlเมื่อ 6 มีนาคม 2562 18:17 2547 - 2562 <http://www.dmc.tv><http://vlovefo.ob.tc/picture>**รายงาน****เรื่อง การคิดอย่างมีเหตุมีผล****เสนอ****อาจารย์ ดร.วารนันท์ นิติศักดิ์****โดย****นางกาญจณศิริ อันภักดี รหัสนักศึกษา 613861502** **นางณปภัช พลรักษา รหัสนักศึกษา 613861507** **นางณาตยา บุญชื่น รหัสนักศึกษา 613861508****หมู่เรียนที่ 5****รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา** การพัฒนาหลักสูตร การจัดการเรียนรู้ และสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้ **รหัสวิชา 102104****หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาวิชาชีพครู****มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ** |