



MPD เพื่อพัฒนาเด็กออทิสติก, เด็กความสนใจสั้น, เด็กชุกชกนเกิน, เด็กเรียนรู้ช้า และเด็กปัญญาอ่อน

*MPD: Mind Power Development: การพัฒนากำลังจิต

***จิตอบอุ่น (Warm Mind)** ในทางศาสนา คนที่มีจิตอบอุ่นคือ คนที่มีสติมีสมาธิ มีเมตตาต่อคนและสัตว์ รักสังฆกรรม เคารพพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดตามศาสนาของตน; ในทางจิตวิทยา: คนที่มีจิตอบอุ่นคือคนที่มีอารมณ์สงบ (Calm), ร่าเริง (Cheerful), มีความเป็นมิตร (Friendly), อดทน (Tolerance), มีกำลังความคิด (Good thinking ability) สามารถวิเคราะห์ได้ว่าอะไรเป็นความจริง (Reality) หรืออะไรเป็นโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda), มีวินัยตนเอง (Self-discipline), มีอำนาจการรับรู้ (Grasping power) สูงขึ้น โดยสรุปคือคนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

***การพัฒนาจิตให้อบอุ่น** โดยการปฏิบัติ MPD ครั้งละ ๕ นาทีไม่เกินนี้ วันละ ๕ ครั้งแต่ไม่น้อยกว่า ๓ ครั้ง ทุกวันต่อเนื่อง จนกว่าจะสะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs จิตเริ่มอบอุ่นผู้ปฏิบัติจึงรู้ว่ามีความสุขเล็กๆอย่างไม่เคยมีมาก่อนชัดเจน ผู้อื่นก็สังเกตเห็นว่ามีลักษณะสีหน้าอารมณ์และพฤติกรรมพัฒนาไปในเชิงบวกสูง

***MPD มีประโยชน์ทั้งเป็นการเยียวยารักษาและพัฒนาความสามารถต่างๆไปพร้อมกันอีกมากมายแบบคาดไม่ถึง** ที่ทำทนายนักจิตวิทยาคลินิก และนักจิตวิทยาการศึกษา วิจัยพิสูจน์ทดลองได้ โดยที่ผู้ทดลองผู้วิจัย และผู้ที่นำไปปรึกษาเยียวยา จะต้องปฏิบัติ MPD ให้ได้ ๓,๐๐๐ MPUs ก่อน จึงจะนำไปปรึกษาเยียวยาได้

ที่ว่าใช้ MPD เยียวยารักษาได้แก่ การรักษาเยียวยาเด็กออทิสติก (Autistic), เด็กความสนใจสั้น (Inattention Child), เด็กชุกชกนเกิน (Problem Child), เด็กเรียนรู้ช้า (Slow Learner) และเด็กปัญญาอ่อน (Mental Retardation), โรคภูมิแพ้ (Allergy) เป็นต้น

ที่ว่ายังเป็นการพัฒนาไปพร้อมๆกันอีกนั้น ได้แก่ เซาว์ปัญญา (Intelligence/ I.Q.), ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity), ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence), อำนาจการรับรู้ (Grasping Power), ความขยัน/ความเพียร (Hard Working), ความรับผิดชอบ (Responsibility), ความมีศีลธรรม (Moral), ความเมตตากรุณา (Loving Kindness), มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดี (Mental and Physical Hygiene), etc.

***MPD มีแต่ประโยชน์อย่างเดียวไม่มีโทษอันตรายใดๆเลย*MPD ปฏิบัติง่าย ใครๆก็ทำได้ อ่านวิธีการปฏิบัติไม่กี่นาที ปฏิบัติได้เลย ทุกคนเป็นครูอาจารย์ของตนเอง สำหรับเด็กที่มีปัญหาเท่านั้น ผู้ปฏิบัติการแก้ไขเยียวยาต้องสะสมกำลังจิตให้ได้ ๓,๐๐๐ MPUs ก่อน**

บทความต่อไปนี้อ่าน...นิดหนึ่ง สำหรับคนมีความรู้มีปัญญา เขาไม่เชื่อง่าย กว่าที่จะลงมือทดลองพิสูจน์ด้วยตัวเอง บทความ MPD มีหลาย Versions แต่ในที่นี้มุ่งแก้ไขเยียวยาพัฒนาเด็กที่มีปัญหาเท่านั้น

๑. สภาพการณ์ทั่วไป

เด็กเรียนรู้ช้า (Slow Learner) มี I.Q. ระหว่าง 75-90 จดจำอะไรไม่ค่อยได้ คิดช้าตอบสนองช้า เรียนรู้อะไรได้ช้า ครูที่ดีจะเมตตาแยกสอนให้แตกต่างจากเพื่อน ครูที่อ่อนวิชาครูอ่อนความเป็นครูก็เห็นว่าเป็นภาระที่ทอดทิ้งเด็ก ดูว่าประณามเด็ก เด็กหนีตกหล่นออกจากระบบโรงเรียนอย่างน่าเสียดาย Einstein นักฟิสิกส์เรื่องนามของโลก ก็เป็นเด็กเรียนรู้ช้ามาก่อน ถ้า โอน์ สไตน์ อยู่เมืองไทยก็หมดโอกาส แต่ครูอาจารย์ของโอน์ สไตน์ ใช้ **Culture Meditation** แก้ไข เป็นผลสำเร็จ

เด็กซุกซนเกินไป (Problem Child) ไม่หยุดนิ่ง ห้ามปรามไม่ได้ ต้องจำต้องอุ้มจึงจะหยุด แม้จะหยุดก็ยังดิ้น พ่อแม่หรือพี่เลี้ยงอารมณ์เสีย เด็กก็ถูกตี ก็ร้องไห้ไม่หยุด พอๆกับเด็กสนใจสั้น เรียนรู้อะไรเรื่องสั้นๆเรียนรู้ได้เร็ว เรื่องยาวๆราคาญไม่อยากจะเรียน บางครั้งก็แยกไม่ออก ระหว่างเด็กซุกซนเกินกับเด็กสนใจสั้น (In-attention Child)

เด็กออทิสติก (Autistic) ชื่อเต็มๆในทางจิตเวชมีหลายอย่างแล้วแต่จะเรียกเช่น Autism Spectrum Disorder, Autistic Disorder, Autism), Autism Spectrum Disorder, Pervasive Developmental Disorders, PDD Not Otherwise Specified, Asperger's Disorder จน ในปัจจุบัน นักวิชาการตกลงใช้คำว่า "Autism Spectrum Disorder" ตาม เกณฑ์คู่มือการวินิจฉัยโรคทางจิตเวชฉบับล่าสุด DSM-5 เรื่อง ออทิสติก เป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก เพราะเด็กไทยนับวันที่จะปรากฏมากขึ้น เป็นปัญหาทั้งพ่อแม่และสังคมไทยมากขึ้น จึงขอเสนอสาระที่พึงทราบต่อไปนี้

รู้ได้อย่างไรว่า เด็กเป็น ออทิสติก?

ลักษณะสำคัญที่บ่งบอกว่าเด็กเป็น โรคออทิสติก สังเกตได้ตั้งแต่เด็กอายุ 18 เดือน ความจริงผู้เป็นพ่อเป็นแม่รู้อาการออทิสติกได้ก่อนนี้ แต่ปรากฏชัดเจนที่แพทย์ยอมรับได้เมื่อ ๑๘ เดือนขึ้นไป จะอาการ ๔ ลักษณะสำคัญ หากปรากฏลักษณะผิดปกติ ๒ อย่างขึ้นไป ก็นำเข้าปรึกษาแพทย์ เพื่อวินิจฉัยต่อไป และทำการช่วยเหลือต่อไป ลักษณะอาการทั้ง ๔ นั้น ได้แก่

๑. เล่นสมมติไม่เป็น
๒. ไม่สามารถบอกหรือชี้นิ้วบ่งบอกความต้องการของคนได้
๓. ไม่ต้องการไม่สนใจเพื่อน ต้องการอยู่คนเดียว
๔. ไม่มีความสนใจร่วมกับคนอื่นได้

สาเหตุของออทิสติก ที่แท้จริงยังไม่มีผู้ใดทราบ แม้จะทำการศึกษาวิเคราะห์วิจัยมานาน ถึง ๓๐ ปีแล้วก็ตาม

การดูแลรักษา

วิธีการดูแลรักษาต่างๆ ในปัจจุบันนี้ สามารถช่วยเหลือให้เด็กออทิสติก มีพัฒนาการดีขึ้นได้มาก จนสามารถเรียนรู้ ปรับตัว ใช้ชีวิตอยู่ร่วมในสังคม และประกอบอาชีพได้ โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด ดีกว่าในอดีตที่ผ่านมา

การดูแลรักษาออทิสติก จำเป็นต้องอาศัยทีมงานผู้เชี่ยวชาญจากหลายวิชาชีพพร้อมกัน ได้แก่ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น (Child and Adolescent Psychiatrist) นักจิตวิทยา (Psychologist) พยาบาลจิตเวชเด็ก (Child Psychiatric Nurse) นักเวชศาสตร์การสื่อความหมาย (Speech Therapist) นักกิจกรรมบำบัด (Occupational Therapist) ครูการศึกษาพิเศษ (Special Educator) นักสังคมสงเคราะห์ (Social Welfare Worker) เป็นต้น

หัวใจสำคัญของการดูแลรักษาไม่ได้อยู่ที่ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น แต่อยู่ที่ครอบครัว

การดูแลรักษาบุคคลออทิสติก ไม่มีวิธีการใดที่ดีที่สุด

ทีมงานสหวิชาชีพ ต้องร่วมระดมความคิดกับครอบครัว ทุกครั้งด้วย เพราะวิธีการปฏิบัติครอบครัวต้องนำมาใช้ที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง การรักษาออทิสติกไม่มีรูปแบบที่เป็นสูตรสำเร็จรูปแบบเดียวที่ใช้ได้กับทุกคน กล่าวคือ แต่ละคนต้องใช้วิธีการบำบัดหลายวิธีร่วมกัน เป็นรายๆ ไป

สถานการณ์ออทิสติกที่น่าวิตกน่าห่วงใย

จากข้อมูลเดิมเมื่อ 20 ปีก่อน พบว่ามีผู้เป็นออทิสติก ประมาณ 1-2 คนต่อประชากร 1,000 คน และพบว่ามีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของสหรัฐอเมริกา (Centers for Disease Control and Prevention) ทำการศึกษาระบาดวิทยาของออทิสติก อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ.2545-2551 โดยทำการศึกษาเด็กอายุ 8 ปี ใน 14 พื้นที่เฝ้าระวัง พบว่าลักษณะออทิสติก เพิ่มขึ้นจาก 6.4 คน ต่อ 1,000 คนในปี พ.ศ.2545 เป็น 11.3 ต่อ 1,000 ในปี พ.ศ.2551 พบเพิ่มขึ้นร้อยละ 78 ในระยะเวลา 6 ปี (CDC, 2012) พบออทิสติกในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ประมาณ 4-5 เท่า เดิมเชื่อว่าพบมากในกลุ่มคนที่มีฐานะดี แต่ในปัจจุบันพบว่า**มีในทุกระดับชั้นของสังคม** พอๆ กัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า แต่เดิมนั้นกลุ่มคนที่มีฐานะดี จะเข้าถึงบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขได้ดีกว่า

สาเหตุของออทิสติก

มีการศึกษาปัจจัยทางชีววิทยา (Biological factor) ที่เกี่ยวกับการเกิดออทิสติก ในด้านต่างๆ เช่น ทางด้านพันธุกรรม (Genetic Factor), ด้านเภสัชวิทยาาระบบประสาท (Neuro-pharmacological Study) พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับสารเคมีสื่อประสาท ซีโรโทนิน (serotonin) โดยมีระดับในเลือดสูงเกินไป แต่ยังไม่สามารถอธิบายเหตุผลที่ชัดเจนได้ ว่าเกิดจากอะไร, ศึกษาทางด้านคลื่นไฟฟ้าสมอง (Electroencephalography - EEG), ศึกษาจากภาพถ่ายระบบประสาท (Neural Imaging) ก็พบความผิดปกติหลากหลายรูปแบบ แต่ยังคงคลุมเครือ, การศึกษาทางด้านพยาธิวิทยาาระบบประสาท (Neuro-pathological Study) ยังไม่สามารถสรุปได้ชัดเจน แต่จากหลายการศึกษาพบว่าเกี่ยวข้องกับจำนวน Purkinje cell ที่ลดลง, การศึกษาปริมาตรของสมอง (Study of Brain Volume) พบว่ามีปริมาตรของสมองเพิ่มขึ้น ยกเว้นสมองส่วนหน้า (frontal lobe) และพบว่าเส้นรอบวงของศีรษะ (head circumference) ปกติในตอนแรกเกิด แล้วเริ่มมากผิดปกติในช่วงวัยเด็กตอนต้นถึงตอนกลาง โดยสรุปแล้ว สาเหตุของ ออทิสติก ยังมีความคลุมเครือ จึงเยียวยาแก้ไขได้ยากไม่ได้ โลกมนุษย์ต้องเผชิญกับทุกข์กับออทิสติกต่อไป

ปัญญาอ่อน

สภาพปัญญาอ่อนแบ่งตามระดับเชาวน์ปัญญา ตามวิธีการแบ่งแบบสากลสามารถแบ่งเป็น ๔ ระดับ ดังนี้

๑. ปัญญาอ่อนระดับน้อย ระดับเชาวน์ปัญญา 50 - 70 พบได้ร้อยละ 85 ของบุคคลปัญญาอ่อน

๒. ปัญญาอ่อนระดับกลาง (Moderate Mental Retardation) ระดับเชาวน์ ปัญญา 35 - 50 พบได้ร้อยละ 10 ของบุคคลปัญญาอ่อน

๓. ปัญญาอ่อนระดับรุนแรง (Severe Mental Retardation)

ระดับเชาวน์ ปัญญา 20 - 30 พบร้อยละ 3 - 4 ของบุคคลปัญญาอ่อน

๔. ปัญญาอ่อนระดับรุนแรงมาก (Profound Mental Retardation) ระดับ เชาวน์ปัญญาต่ำกว่า 20 พบได้ร้อยละ 1 - 2 ของบุคคลปัญญาอ่อน มีความพิการทางกายซ้ำซ้อน ความสามารถในการเคลื่อนไหวต่ำ

๒. ความทุกข์ความหนักใจของครอบครัว

บิดามารดาผู้มีลูกเป็น ออทิสติก, ความสนใจสั้น, ชุกชนเกินไม่หยุดนิ่ง, เรียนรู้ช้า, หรือหนักมากขึ้น ถึงระดับปัญญาอ่อน ไม่ว่าจะเกิดขึ้นกับครอบครัวระดับสถานะทางเศรษฐกิจใด บิดามารดาย่อมเป็นทุกข์และหนักใจยิ่ง

เอกสารที่นำเสนอนี้ เพื่อสร้างความสุขทางจิตให้บิดามารดา มีกำลังจิตที่อบอุ่น มีพลังที่จะดำเนินการภารกิจ แก้ไขพัฒนาคลีคลายปัญหา ออทิสติก, เด็กความสนใจสั้น, เด็กชุกชนเกิน, เด็กเรียนรู้ช้า และปัญญาอ่อน... ได้อย่างมาก

๓. MPD ช่วยพัฒนา I.Q. บรรเทาอาการ ออทิสติก พร้อมกับมีจิตที่อบอุ่น

อาการออทิสติก เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และกำลังจิต เด็กที่ I.Q. ต่ำ เป็นเด็กเรียนรู้ช้า (Slow Learner: 75-95), เด็กปัญญาอ่อน (Mental Retardation: 20-70) แยกเป็นระดับต่างๆ ส่วนปัญญาอ่อนที่รุนแรงมีความพิการทางกายด้วยเท่านั้นที่คลีคลายยาก ส่วนเด็กที่ชุกชนเกินไป (Problem Child) นั้น อาจไม่มีปัญหาเรื่องเขาวนปัญญา (I.Q.) แต่อาจมีปัญหาทางอารมณ์เท่านั้น หลายคนพอโตขึ้นหลายคนก็เป็นคนเก่งฉับไว I.Q.สูง ก็มีมาก บางรายชุกชนมากมีอาการของความสนใจสั้นที่เป็นปัญหา เรียนรู้อะไรได้ยาก ลืมง่าย

การแก้ไขด้วยวิธีการทางจิตเวชที่มีอยู่ในปัจจุบันก็มีผลอย่างช้าๆค่อยเป็นค่อยไป และเร่ร้อนก็ไม่ได้ ผู้ดำเนินการรักษาเยียวยาและพัฒนา ต้องใช้ความเมตตาและความอดทนสูง

MPD จะช่วยพัฒนาเด็ก และช่วยบิดามารดา นักจิตเวช และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็ก ปฏิบัติงานได้ง่ายขึ้น มีกำลังใจ มีความเมตตา มีความอดทน และมีความสุขลึกๆในดวงจิตอย่างอัศจรรย์

๔. การปฏิบัติ MPD เพื่อพัฒนาเด็ก

MPD คือการพัฒนากำลังใจ ย่อมาจาก Mind Power Development เป็นการปฏิบัติเสริมจากที่แพทย์จิตเวช ให้ปฏิบัติอย่างไรก็ปฏิบัติตามนั้น การปฏิบัติ MPD เป็นการปฏิบัติเสริมที่ไม่เป็นอันตรายใดๆ มีแต่ประโยชน์เท่านั้น มีแต่ได้ไม่มีเสียใดๆเลย ปฏิบัติเริ่มต้น เพียงครั้งละ 20 วินาที ไม่เกิน 30 วินาที เท่านั้น มีเทคนิคปฏิบัติมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ ๑ เด็กเรียนรู้ลมหายใจเข้าออก เมื่อเด็กยังเล็กอายุประมาณ ๑ ขวบเศษๆ ก็ฝึกได้แล้ว

บิดามารดาก็อดลูกเบาๆ เด็กจะรับรู้ได้ว่าเรารัก แล้วจับมือเด็กมาแตะจมูกเรา เราสูดลมหายใจแรงให้ลมกระทบมือเด็ก แล้วบอกว่า “เข้า” เราหายใจออกแรงๆลมกระทบมือเด็ก...เราก็บอกว่า “ออก” ทำเช่นนี้ซ้ำๆ 4-5 ครั้ง แล้วหยุดให้เด็กเล่นอะไรไปตามเรื่อง แล้วก็ให้แกมาแตะจมูกเราใหม่ ปฏิบัติแบบเดิม

ขั้นที่ ๒ หนดให้เด็กรู้ลมหายใจของตนเอง เริ่มด้วยการกอดเด็กเบาๆ เอามือเรา ตะขี้จมูกเด็ก

พอเด็ก สูดลมหายใจเข้า เราก็บอกว่า “เข้า ...เข้านะ” และพอเด็กหายใจออก เราก็บอกว่า “ออก..เข้านะ” ทำซ้ำๆกัน 3-4 ครั้ง พอถูกทำถูก ก็ให้คำชม จวบที่ศีรษะลูกสักครั้งหนึ่ง

หมายเหตุ

1) การปฏิบัติขั้น 1 ขั้น 2 อาจใช้เวลาถึง 1-2 เดือน ปฏิบัติครั้งละ 20 วินาที ปฏิบัติวันละ ๕ ครั้ง ได้แก่ เช้า, กลางวัน, ก่อนนอนกลางวัน, บ่ายหลังตื่นนอน และเย็นหรือก่อนนอนกลางคืน ปล่อยให้ทุกวัน จนกระทั่งรู้จักซัดว่า ตนเองหายใจออก หรือหายใจเข้า จนกระทั่งเด็กหายใจได้สบายๆ ไม่สั้นหรือยาวจนเกินไป อย่างกับเด็กเป็นอัมพาต

2) คำต่อไปนี้เป็นคำเสนอแนะเท่านั้น ท่านน่าจะทำได้ดีกว่า “ลูก เรามาเล่นหายใจกัน”
“น่าน่าๆยังงั้น...ลูกเก่ง”

ในขณะที่อุ้มลูก พาเดินเล่นในบ้าน หน้าบ้านก็ ฝึกกันได้...ไม่ยากเลย

3) ลมหายใจเข้าออกเป็นจังหวะ ช่วยให้การฟอกเลือดในปอดสมบูรณ์ขึ้น ได้เลือดที่ดีไปเลี้ยงร่างกายและสมองดีขึ้น สุขภาพของลูกก็จะดีขึ้นเป็นลำดับ สมองย่อมปลอดโปร่ง ลูกจะมีใบหน้าแจ่มใสขึ้น เพราะฉะนั้น แม้เพียงเวลาสั้นๆง่ายๆ แต่ผลยิ่งใหญ่...ทุกคนทำได้

ขั้นที่ ๓ เมื่อลูกรู้ลมหายใจเข้าออกชำนาญแล้ว ตามขั้นที่ ๒ เราก็ประคองลูกให้ลูกเข้ามาใกล้ๆ ให้ลูกหายใจใกล้ๆหูเรา แล้วเราก็พูดคำว่า “เข้า” และ คำว่า “ออก” ให้ได้จังหวะดีๆเหมาะสมกับลูก เราก็พูดคำว่า เข้าหรือออก เรื่อยไป เป็นเวลา ๒๐ วินาที ปฏิบัติวันละ ๕ ครั้ง ๆ ละ ๒๐ วินาทีเท่านั้น อย่าลืมนำให้กำลังใจลูก ทุกครั้งที่ปฏิบัติเสร็จสิ้น...เพื่อให้มีกำลังใจฝึกครั้งต่อไป

ปฏิบัติดังกล่าว เป็นเวลา ๓-๕ เดือน เป็นอย่างน้อย แล้วเพิ่มเวลานานขึ้น เป็น ๓๐ วินาทีอย่าให้เกินนี้ อย่าให้เด็กรู้สึกอึดอัด ให้เขาสบายๆใจเป็นสิ่งสำคัญ ต่อจากเดิมอีกเป็นเวลาประมาณ ๖ เดือน เป็นอย่างน้อย แล้วเริ่มปฏิบัติขั้นสูงสุดของระดับก่อนอนุบาล ต่อไป

ขั้นที่ ๓ นี้ บิดามารดาเริ่มบันทึก* กำลังจิตสะสม เมื่อเด็กสามารถปฏิบัติได้ บันทึกกำลังจิตสะสม ครั้งละ ๓๐วินาที หรือครั้งนาที วันละ ๕ ครั้ง ต่อเนื่องทุกวัน จึงจะได้กำลังจิตสะสม วันละ ๒.๕ หน่วย MPUs (Mind Power Unit) เดือนหนึ่งก็สะสมกำลังจิตได้ ๗๕ MPUs นับว่า ไม่น้อย หากปฏิบัติต่อเนื่องถึง ๖ เดือนก็จะได้กำลังจิตสะสม ถึง ๔๕๐ MPUs

* (การปฏิบัติ ๑ นาที เท่ากับ ๑ หน่วย หรือ 1 MPU)

เมื่อสิ้นสุดขั้นนี้ จะเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเด็กอย่างสังเกตเห็นได้บ้าง บิดามารดาจะรู้สึกชื่นใจในความเปลี่ยนแปลงของลูก ผู้เป็นแก้วตาดวงใจของพ่อแม่

หมายเหตุ ความรู้ไหลดแบบฟอร์มบันทึกสะสมกำลังจิตได้ จากศูนย์ข้อเสนอเทศ MPD ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา, คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ขั้นที่ ๔ ขั้นสูงสุด ขั้นนี้ เป็นขั้นที่มีความสำคัญมาก เป็นขั้นที่บิดามารดาอธิษฐาน ขอพรจากพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดในศาสนาของตนเองเคารพนับถือ ช่วยอนุเคราะห์ให้ลูกมีพัฒนาการในแนวทางที่พึงประสงค์ หากไม่ทราบ หรือไม่มั่นใจ ขอเสนอแนะดังนี้

ก. สำหรับชาวพุทธเรา ก็ภาวนาคำใดก็ได้ ที่หมายถึงพระพุทธเจ้าที่ต้องภาวนาตามลมหายใจเข้าออก เช่น

(๑) “พุทธโธ” หายใจเข้า นึกว่า “พุทธ” หายออกนึกว่า “โธ”

(๒) “สัมมา อะระหัง” หายใจเข้านึกว่า “สัมมา” หายใจออกนึกว่า “อะระหัง”

(๓) “นะโม พุทธายะ” หมายถึงพระพุทธเจ้าทั้งนี้ ๕ พระองค์ หายใจเข้า นึกว่า “นะโม” หายใจออกนึกว่า “พุทธายะ”

(๔) “นะมะ พะระ” หมายถึงพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ (ไม่ใช่ธาตุ ๔) หายใจเข้านึกว่า “นะมะ” หายใจออกนึกว่า “พะระ”

ทุกคำที่ภาวนา เป็นพระคาถาที่ทรงอนุภาพ อธิษฐานได้ตามใจปรารถนา

ข. บุคคลศาสนาอื่น ก็แนะนำให้ใช้พระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด มาภาวนาตามลมหายใจเข้า หายใจออก ด้วยความเคารพดังนี้

(๑)ชาวฮินดู (Hinduism) จะใช้คำภาวนาว่า พรหมัน (Brahman), มন্ত্রา (Mantra), ปรมัตมัน (Paramattaman) ก็ได้

(๒) ชาวอิสลาม ก็ควรภวานาพระนาม “อัลเลาะห์” บางท่านก็ว่า Allah, Arrah ก็มี ซึ่งคำใดที่ไม่สำคัญ ขอให้จิตนึกถึงพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดก็แล้วกัน นับเป็นการบูชาความดีของพระผู้เป็นเจ้าก่อน แล้วก็ขอพรภายหลัง

(๑) ชาวคริสต์ ก็ควรภวานา พระนาม “ยะโฮวา” หรือ “Yahweh/ Jehovah” ซึ่งเป็นพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด

ค. คำภวานาที่เป็นกลาง

(๑) คำที่เป็นกลางที่สุด คือ “SUMMUM BONUM” หมายถึงพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ผู้ทรงอำนาจสูงสุด ผู้มีความดีสูงสุด ทรงพระปัญญาสูงสุด ผู้ทรงพระเมตตาสูงสุด หายใจเข้า นึกว่า “SUMMUM” หายใจออกนึกว่า “BONUM”

(๒) คำที่มีความสำคัญมากที่สุดอีกคำหนึ่ง คือ “มารดาบิดา” ผู้ทรงคุณอันประเสริฐของคนทั้งหลาย ลูกจะเลวทรามต่ำช้าเพียงไร พ่อแม่ก็รัก แม้จะลงโทษบุตรที่รุนแรงด้วยความดีของลูก แต่ในใจลึกๆท่านก็ทุกข์ระทม ทุกชาติทุกภาษา ทุกศาสนา ก็สอนให้เคารพบูชาบิดามารดา การนำคำว่า “พ่อแม่” มาภวานาตามลมหายใจเข้าออกด้วยความรักและเคารพ พระและเทพเจ้าทั้งหลายก็สรรเสริญ พ่อแม่เป็นเนื่อนาบุตรของลูก ใครเคารพบูชาพ่อแม่ ก็เป็นบุญคุณการกระทำต่อพระอรหันต์ พระพุทธองค์จึงตรัสว่าบิดามารดาเป็นพระอรหันต์ของบุตร

หากเป็นพุทธศาสนา ก็ขอพรจากพระพุทธเจ้า สงเคราะห์ให้ลูกของเรามีพัฒนาการเป็นปกติเป็นไปในทางที่ติงามคุ้มครองรักษาให้คลาดแคล้วจากภัยและการเจ็บป่วย

ในการปฏิบัติ หากทางสร้างบรรยากาศให้ลูกมีอารมณ์ที่ดี บอกเด็กว่า “พ่อแม่ขอพรพระผู้เป็นเจ้า ให้ลูกมีสุขภาพดีขึ้นไม่เจ็บป่วยไม่มีอันตรายนะลูก” ต่อไปก็ปฏิบัติดังนี้

ปฏิบัติเช่นนี้เรื่อยไป ครั้งละ ๑ นาที ปฏิบัติวันละ ๕ ครั้ง ทุกวัน เป็นเวลา ๑ ปี เด็กก็สะสมกำลังจิตได้ถึง ๑,๘๒๕ หน่วย MPUs. ที่เดียว จะเห็นผลการเปลี่ยนแปลงมากกว่าที่คาดคิด ผู้เป็นพ่อเป็นแม่จะชื่นใจมาก ปฏิบัติเรื่อยไปไม่หยุดยั้ง เพราะคำที่ใช้ภวานาเป็นคำที่ศักดิ์สิทธิ์ จะคุ้มครองให้ลูกปลอดภัย ไม่ใช่เป็นเรื่องครอบงำให้เด็กงมงายแต่อย่างใด*

หมายเหตุ * คนปกติทุกคนสามารถพิสูจน์ได้ ด้วยการปฏิบัติ MPD ครั้งละ ๕ นาทีอย่าให้เกิน ๕ นาที ไม่ต้องไปสำนักใด ปฏิบัติได้ง่ายๆเป็นครูอาจารย์ของตนเอง ใช้เวลาเล็กน้อย วิธีปฏิบัติก็จับจ้อย่างยามม มีแค่ประโยชน์ที่จะได้รับอย่างเดียว ประโยชน์ไม่ใช่เล็กน้อย ยังป้องกัน โรคที่ผู้คนนิยมเป็น ที่จริงก็ไม่นิยมมันเป็นเอง สำหรับผู้ใหญ่ วันละ ๕ ครั้ง ทุกวัน ไม่เว้น เพียงสะสมกำลังจิตได้ ๕,๐๐๐ MPUs ก็รู้เอง เพราะเป็นสัจธรรมจริงแท้แน่นอน

เมื่อเด็กปฏิบัติขั้นที่ ๔ ซ้ำความเคยชินมีทักษะคล่องแล้ว เด็กเกิดจิตที่อบอุ่นถึงขั้น หากเด็กบอกว่า พ่อกับแม่ไม่ต้องพูด เขานึกพูดเองได้ แต่เราคอยดูอย่าให้เด็กปฏิบัติ MPD เกิน ๑ นาทีก็แล้ว กัน ให้เด็กรู้สึกสบายๆไม่เครียด ไม่เป็นภาระ เป็นเรื่องดีและสนุกๆเท่านั้น

ปฏิบัติครั้งละ ๑ นาทีเรื่อยไปจนถึงขั้นประถม มีเทคนิคปฏิบัติเพิ่มขึ้น จนถึงระดับอุดมศึกษา และประชาชนทั่วไป รวมทั้งนักศึกษาแพทย์พยาบาล ศึกษาได้จาก...

จากศูนย์ข้อสนเทศ MPD ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยีและสื่อสารมวลชน, คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

๕. บิดามารดา ผู้ดูแลเด็ก แพทย์ พยาบาลจิตเวช ต้องปฏิบัติ MPD

ความรู้ความเข้าใจเรื่อง MPD มีความสำคัญมาก ปฏิบัติเพียงเล็กน้อย แต่มีคุณค่ามหาศาล ทดลองปฏิบัติ พิสูจน์ให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ทุกคน เมื่อสะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs เป็นระดับจิตอบอุ่นเบื้องต้น ก็จะซาบซึ้ง และพรรณานาคคุณประโยชน์ได้มาก และป้องกันโรคได้ด้วย

สมควร ดาวน์โหลด MPD สำหรับแพทย์พยาบาล และบุคคลทั่วไป มาทดลองปฏิบัติได้ จาก **จากศูนย์** **ข้อสนเทศ MPD ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยีและสื่อสารมวลชน, คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี,** **มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี**

คนทุกคนรู้ว่าอะไรดีไม่ดีมาแล้วแต่้วยประถมศึกษา แต่คนก็ประพฤติชั่ว คนที่ว่ามีเขาวนปัญญาสูง การศึกษาปริญญาเกียรตินิยมอันดับ ๑ เหรียญทอง แต่ก็ เป็นอาชญากรบ้าง ฆ่าตัวตายบ้าง หรือสร้างความขัดแย้ง (Conflicts) ในกลุ่มในหมู่คณะของตนได้มาก หากความสงบสุขไม่ได้ก็มี ทั้งนี้เพราะ **จิตไม่อบอุ่น** MPD เท่านั้น แต่คนทุกคนสามารถสร้าง **จิตให้อบอุ่น (Warm Mind)** ได้ สามารถสร้างความสุขที่แท้จริงแก่ตนเองได้ จึงขอให้ปฏิบัติพิสูจน์ทดลองแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ขอให้ท่านพัฒนาจิตตนเองให้อบอุ่น แล้วท่านก็สามารถดูแลรักษาเยียวยา **พัฒนาเด็ก ออทิสติก, เด็ก** **ความสนใจสั้น, เด็กชุกชนกิน, เด็กเรียนรู้ช้า และเด็กปัญญาอ่อน** ได้ ด้วยความสุขและความเจริญอย่างแท้จริงต่อไป

กมลასัน เทียนกัณฑ์เทศน์

EDITOR

MPD Information Center, ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยีและการสื่อสารการศึกษา
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี