



## MPD เพื่อการพัฒนาองค์กร

### \*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) สามารถวิเคราะห์ได้ว่าอะไรจริงหรืออะไรเป็นโฆษณาชวนเชื่อ (Reality or Propaganda), มีวินัยตนเอง (Self-discipline), มีอำนาจการรับรู้ (Grasping power) สูงขึ้น โดยสรุปคือคนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

\*การพัฒนาจิตให้อบอุ่น โดยการปฏิบัติ MPD ครั้งละ ๕ นาทีไม่เกินนี้ วันละ ๕ ครั้งทุกวันต่อเนื่อง จนกว่าจะสะสมกำลังจิตได้ ๓,๐๐๐ MPUs จิตเริ่มอบอุ่นผู้ปฏิบัติจึงรู้ว่ามีความสุขดีทุกอย่างไม่เคยมีมาก่อน ชัดเจน ผู้อื่นก็สังเกตเห็นว่ามีลักษณะสีหน้าอารมณ์และพฤติกรรมพัฒนา รายละเอียดจะกล่าวภายหลัง ขอเสนอรากฐานความสอดคล้องกับศาสนา ก่อน

### ๑. ปัญหาอุปสรรคในองค์กร

\*องค์กรเจริญหรือเสื่อมขึ้นอยู่กับบุคลากร

\*ความปรารถนาของผู้บริหารประสงค์ให้บุคลากรปฏิบัติหน้าที่อย่างมีความสุข ปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล มีความสามัคคีในองค์กร

\*สภาพจริงที่ปรากฏในองค์กร

-มีบุคคล ประเภท "I am right, you are wrong!" เข้าที่ไหน มีปัญหาที่นั่น

-มีบุคคลเห็นคนดีกว่าไม่ได้ Jealousy

-มีรายงานที่ดี แต่คลาดเคลื่อนความเป็นจริง

-บุคลากรมีโรคประจำตัว มีวันลาป่วยแต่พอรับได้

-บุคลากรมีครอบครัวที่ไม่อบอุ่น กระทบต่อประสิทธิภาพการทำงาน

-บุคลากรขยันแต่ไม่เข้มแข็ง

-มี Conflicts ระหว่างบุคคล ระหว่างหน่วยงาน

-มีประสิทธิผลงาน เพียงพอรับได้ แต่ต้องประกาศว่า ดีเยี่ยม

-พนักงานมี Frustrations และ Stress

-พนักงานมาสาย แล้วอ้างเหตุผลต่างๆมีจำนวนมากขึ้น

-พนักงานบางคนฆ่าตัวตาย

-พนักงานขาย ประชาสัมพันธ์ ขัดแย้งกับลูกค้า บางรายส่งผลกระทบต่อองค์กร

ดังนี้ เป็นต้น

๒. สาเหตุของ ของลักษณะปัญหาดังกล่าว คือพนักงาน ..ขาดจิตที่อบอุ่น

๓. พนักงานที่มีจิตอบอุ่น (Warm Mind) จะเป็นเช่นไร?

(1) พนักงานมีอารมณ์ มีใบหน้าแจ่มใส เพราะสามารถขจัดอารมณ์ที่ขุ่นมัวกลับสติได้

- (2) พนักงานมีอารมณ์ที่มั่นคง มีเหตุผล
- (3) พนักงานทำงานด้วยเหตุผล มากกว่าการทำงานด้วยอารมณ์
- (4) พนักงานมีสุขภาพดีขึ้น สถิติการป่วยลาหรือขาด ลดลง
- (5) พนักงานมีจิตที่อบอุ่น นำพาครอบครัวอบอุ่น

(6) พนักงานมีการปฏิบัติตามกฎระเบียบขององค์กรไม่หลีกเลี่ยง เพราะผู้ที่มีจิตที่อบอุ่นปรารถนาแต่ความดี และปฏิบัติตนเพื่อความดี ไม่จำเป็นต้องอบรมเรื่องศีลธรรมจริยธรรม เพราะรู้มาแต่ชั้นประถมแล้ว แต่ที่ไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติไม่ได้ ก็เพราะขาดกำลังจิตที่อบอุ่น

(7) Conflicts ในองค์กรลดน้อยลง อยู่ในระดับธรรมชาติ เพราะความเห็นต่าง ย่อมมีเป็นปกติ ซึ่งไม่กระทบต่อความสามัคคีในองค์กร

- (8) หากปฏิบัติ MPD ต่อไป ก็ป้องกันโรคสมองฝ่อได้ แม้แก่เฉพาะเพียงไรก็ตาม

ยังมีคุณประโยชน์อีกมาก ผู้ที่มีจิตอบอุ่นจะพรรณนาได้มากและลึกซึ้ง ชนิดที่ไม่รู้ว่าจะบอกอย่างไร จะบรรยายเป็นคำพูดได้อย่างไร เพราะมันสุขในจิตอย่างประหลาด

#### ๔. จะพัฒนาจิตให้อบอุ่นได้อย่างไร?

\*จะพัฒนาให้จิตอบอุ่นได้ ก็ต้องปฏิบัติ MPD จนมีกำลังจิตสะสมได้ 3,000 MPUs จึงมีจิตที่อบอุ่น ปรากฏผลได้ชัดเจน

#### ๕. ปฏิบัติ MPD เป็นอย่างไร?

MPD คือ Mind Power Development คือการพัฒนากำลังจิตนั่นเอง ชนิดที่สะสมพลังจิตได้ เมื่อสะสมถึงระดับที่อบอุ่น ก็จะมีมีความสุขมาก ทำงานได้มากไม่เหน็ดเหนื่อยเหมือนก่อน

การปฏิบัติ MPD เป็นการปฏิบัติ ง่ายๆ ครั้งละ 5 นาที วันละ 3 เวลา เช้า, กลางวัน, และเย็น เป็นอย่างน้อย เพราะที่ดียุ่ ง่ายๆ ได้ผลเร็ว ก็ต้องเพิ่ม ก่อนนอน 5 นาที พอตื่นนอน ก็อีก 5 นาที ครั้งละ 5 นาทีเท่านั้น ไม่เกิน 5 นาที

การปฏิบัติ MPD เป็นการสะสมพลังจิต ปฏิบัติมากกว่านี้ กำลังจิตไม่สะสม และอาจเป็นผลเสีย ?!

#### ๖. ปฏิบัติ MPD ยากไหม?

\* ปฏิบัติ MPD ไม่ยากเลย ไม่ต้องเสียเวลาไปฝึกอบรมที่ไหน เป็นครูอาจารย์ของตนเองได้ เพราะเป็นเรื่อง จีบจ้อย ในการปฏิบัติ แต่ส่งผลประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ อย่างมหาพوار

#### ๗. วิธีการปฏิบัติ MPD เป็นอย่างไร?

(1) นั่งสบายๆ ทำใดก็ได้ ขึ้นพิงข้างฝา นั่งในห้องสุขาก็ได้ ไม่จำกัด แต่งกายอย่างไรก็ได้ จะไม่แต่งกายอะไร...ก็อย่าให้ใครเห็นเท่านั้น ขอให้รู้ว่าหายใจเข้าออกเป็นอย่างไร เท่านั้น คนที่ไม่รู้ว่าลมหายใจเข้า หายใจออก ฝึกไม่ได้...เพราะขาดปัญญาพื้นฐาน

(2) มีคำที่ผูกจิต คู่กับลมหายใจเข้าออกใช้คำที่ศักดิ์สิทธิ์ตามศาสนาที่นับถือ เช่น ยะ โยวาท, อัลเลาะห์, Jesus Christ เป็นต้น ล้วนเป็นคำศักดิ์สิทธิ์ทั้งสิ้น สำหรับคนที่มึปัญญามากเพราะนับถือศาสนาตามวงศ์ตระกูล ไม่มั่นใจ ก็ขอเสนอให้ใช้คำกลาง คือ **SUMMUM BONUM** คำนี้เป็นภาษา ละติน หมายถึง พระผู้เป็นเจ้าสูงสุด, ความดีสูงสุดของสากลจักรวาล, พระผู้เป็นเจ้าผู้คุ้มครองสรรพสัตว์ [SUMMUM BONUM: the Supreme God, the Eminent Enlightenment God, the Supreme Guardian Cod of Human Being of Universe]

หายใจเข้า นึกว่า 'SUMMUM' หายใจออกนึกว่า 'BONUM' เรื่อยไป 5 นาที

สำหรับชาวพุทธ หายใจเข้านึกว่า “พุท” หายใจออกนึกว่า “โธ”

หรือ หายใจเข้านึกว่า “นะโม” หายใจออกนึกว่า “พุทธาเย”

ทุกคำที่นำเสนอ นี้เป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ ป้องกันภัยและสิ่งไม่ดีทั้งหลายได้ เมื่อปฏิบัติถึงจิตระดับอบอุ้นจะ  
เข้าใจและมั่นใจ

3. เมื่อเริ่มปฏิบัติ ให้หายใจเข้า-ออก ลึก 2-3 ครั้ง เพื่อไล่อากาศเสีย และรับ ออกซิเจนเต็มปอด แล้วจึง  
หายใจปกติ สบายๆ แล้วนึกพูดในใจ...ตามลมหายใจเข้าออกตามคำแนะนำตามข้อที่แล้ว

#### ๘. การสะสมกำลังจิต

1. ปฏิบัติ MPD ครั้งละ 5 นาที วันละ 5 ครั้ง ไม่มากเลย เล็กน้อยจริง เช้าก่อนปฏิบัติงานประจำ, เที่ยง,  
หลังเลิกงาน (มีผลพลอยได้ ขจัดความเครียด เป็น นันทนาการ (Recreation) พิเศษ, ก่อนนอน, และตื่นนอนเพียง  
รู้สึกตัวก็ทำ MPD ทันที หากจำเป็นต้องลุกออกจากที่นอน ก็ทำในห้องน้ำก็ได้ ท่านก็จะได้กำลังจิตสะสม ๒๕  
หน่วย เต็มๆ เรียกว่า 25 MPUs

ปฏิบัติให้ได้อย่างน้อยวันละ ๓ ครั้ง ถ้าน้อยกว่า **พลังจิตไม่สะสม**

ท่านต้องปฏิบัติต่อเนื่องทุกวัน วันละ 5 ครั้ง สบายๆ เพียง 2-3 เดือน จิตก็จะสัมผัสกับความสุข ทำงาน  
ไม่เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียเหมือนก่อน

\*เจ็บป่วยก็ปฏิบัติ MPD จะช่วยให้หายได้เร็ว

2. ปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง ได้กำลังจิตสะสม 25MPUs เดือนหนึ่งก็ได้ 750 MPUs ปฏิบัติติดต่อกัน 4 เดือน  
ท่านก็ได้กำลังจิตสะสม 3,000 MPUs ท่านก็มีจิตที่อบอุ่น (Warm Mind) มีจิตที่เป็นสุข เห็นคุณประโยชน์ ของ  
MPD ชัดเจน บรรยายได้มากกว่าที่กล่าวมาแล้ว อารมณ์เปลี่ยน พฤติกรรมเปลี่ยน ครอบครัวยุติกัน แม้ยังขาด  
แคลนในวัตถุก็มีความสุข มีกำลังใจปฏิบัติงาน **ไม่ทำร้ายตนเองและผู้อื่น** มีกำลังใจต่อสู้ปัญหา ไม่หวั่นไหว โรค  
ประจำตัว เช่นภูมิแพ้ (Allergy) ความดัน (Blood pressure) มีอาการทุเลา สังเกตได้

3. ความสุขจะมีมากขึ้น โดยลำดับ เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องต่อไป เมื่อสะสมได้ 50,000 MPUs ก็จะซาบซึ้ง  
ถึงกับปัญญาว่า จะปฏิบัติ MPD ตลอดชีวิต

\*เมื่อ MPD ปฏิบัติงายเช่นนี้ ปฏิบัติเองได้ ไม่ต้องหาครูอาจารย์ที่ไหน ไม่มีอันตรายใดๆ ทดลองพิสูจน์ได้ด้วย  
ตนเอง เมื่อตนเองได้รับผลแล้ว ท่านจะอดใจ ไม่บอกคนที่ท่านรักและชอบพอไม่ได้

#### ๘. การปฏิบัติ MPD เป็นการสร้างความสุขแก่ตนเอง สร้างคนให้แก่ศาสนาทุกศาสนา

คนเลว (จิตไม่อบอุ่น) อยู่ศาสนาไหนก็เป็นคนเลว คนเลวจึงมีอยู่ในทุกศาสนา ในโลกปัจจุบันนี้จึงมีคน  
เลวสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ตนเอง และสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น คนที่จิตอบอุ่น จะรัก  
ความสงบความสุข เข้าใจความดีและปฏิบัติความดีอย่างอัตโนมัติ คนฉลาดเรียนรู้จบการศึกษาสูง ฆ่าตัวตาย ทำ  
ร้ายผู้อื่น คอร์ปชั่น เอาเปรียบผู้อื่น และเป็นอาชญากรก็มี มีความรู้อะไรดีอะไรชั่วรู้บรรยายได้ แต่ก็ทำความชั่ว  
หลายกรณีร้ายแรง เพราะจิตไม่อบอุ่น

เมื่อคนมีจิตที่อบอุ่น เขาจะรับหลักธรรมคำสอนดีๆของศาสนาปฏิบัติ สามารถอนุรักษ์และพัฒนาศาสนา  
ของเขาได้แน่นอน

ศาสนาทุกศาสนาในโลกปัจจุบัน ประกอบด้วย หลักธรรมคำสอนของศาสนาแท้ๆ กับคำโฆษณาชวนเชื่อ (Propaganda) มากมาย คนที่จิตอ่อนจะมีกำลังจิตและมีกำลังความคิด ไม่เป็นคนเชื่อง่าย รู้ว่าอะไรเป็นสัจธรรมแท้ อะไรเป็นโฆษณาชวนเชื่อ เขาจะเลือกสรรปฏิบัติได้เอง

คนที่มีความจิตที่อ่อน เขาจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาเองโดยอัตโนมัติ มีสัจจะ บางท่านมีกำลังจิต สะสมมาก จากคนก้าวร้าว กลายเป็นคนสุภาพ ละเอียดลึกซึ้ง ถึงกับกล่าวได้ว่า MPD ปฏิบัติพฤติกรรมของเขา ด้วยตัวเขาเองทีเดียว

#### ๑๐. ทุกศาสนาทุกลัทธิมีการสอนพัฒนากำลังจิตทั้งนั้น

พราหมณ์ หรือฮินดูมี โยคะ (Yoga), อิสลาม มีละมาส (Lamas) หรือ ละหมาด ถึงวันละ 5 ครั้ง และมีถือศีลอด, คริสต์มีการขอพร ขอบุญพระผู้เป็นเจ้า และเข้าโบสถ์ฟังคำสอนทุกวันอาทิตย์พุทธศาสนา ก็มีกรรมฐานล้วนแล้วมีพิธีกรรมใช้เวลานาน จึงมีคนจำนวนหนึ่งเข้าไม่ถึงคำสอน และคนที่เข้าไม่ถึงหลักธรรมคำสอนนั้นมีทุกระดับชั้นในสังคม เป็นผู้สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง, ครอบครัวและสังคมทุกสังคม ดังที่ปรากฏให้เห็นในทุกวันนี้

MPD จึงเป็นส่วนเสริมให้คนทั้งหลายเป็นศาสนิกชนที่ดี ไม่มีอะไรขัดแย้ง ไม่มีโทษอะไรเลย MPD บำรุงจิต และป้องกันโรคจิตประสาท ลดภาวะแก่จิตแพทย์ มีฐานะดังเช่นจิตวิทยาคลินิกซึ่งใช้ได้กับคนทุกศาสนา ดังนั้น MPD จึงปฏิบัติได้ ทุกศาสนา ทุกเพศทุกวัยทุกระดับ ตั้งแต่วัยก่อนอนุบาล ถึงอุดมศึกษา ถึงผู้ใหญ่และแก่เฒ่า

การปฏิบัติพัฒนาจิตในพุทธศาสนาสำคัญลึกซึ้ง ต้องมีครูอาจารย์ที่รู้จริง ควบคุม มิฉะนั้นจะเป็นอันตราย ดังนี้

(๑) สมถะมากไป ก็เกิดโมหะ หลงผิด และวิปลาส

(๒) วิปัสสนา มากไป ก็ฟุ้งซ่าน

(๓) ปรีชา มากไปไม่มีปฏิบัติควบคู่กันไป ก็เป็นมิจฉาทิฐิได้ง่าย

#### ๑๑. ทำไมทำ MPD เพียง 5 นาทีเท่านั้น ไม่เกินนี้

หากปฏิบัติ MPD เกิน 5 นาที จิตจะตกวังค์ คืออาการของจิตจะเข้าสู่ฌาน แล้วจะเกิด โมหะ ที่สำคัญที่สุด กำลังจิตไม่สะสม

\*การนอนหลับของมนุษย์ ก็เป็นการสะสมกำลังจิต

คนนอนหลับได้ เพราะจิตสงบเป็นฌาน มิฉะนั้นก็จะไม่หลับ คนที่มีความทุกข์ก่อกัดกั่มกังวล ก็จะนอนไม่หลับ กำลังจิตอ่อน โรคภัยไข้เจ็บต่างๆก็ตามมา

คนที่นอนหลับได้ก็สะสมกำลังจิต เมื่อตื่นขึ้นก็มีกำลังจิต แต่ที่ใช้กำลังจิตหมดไปในแต่ละวัน ไม่มีการสะสมกำลังจิต

การปฏิบัติ MPD เท่านั้นสะสมกำลังจิตได้ นอกจากนี้ MPD ช่วยให้การนอนหลับได้ลึก สะสมกำลังจิตที่จะใช้ประกอบการกิจแล้ว กำลังจิตจาก MPD ช่วยให้จิตเข้มขึ้นแจ่มใส ปฏิบัติงานเหมือนเดิม แต่เหนื่อยน้อยกว่า เดิมรู้สึกทำงานนานกว่าจะหมดวัน เมื่อมีกำลังจิต MPD จะรู้สึกว่ามันสั้น อ้าว...หมดวันเสียแล้ว

เมื่อ MPD มีคุณค่าถึงเพียงนี้ ท่านผู้มีสติปัญญา จะไม่ทดลองพิสูจน์ ล้มรสความสุขด้วยตนเอง เป็นครูอาจารย์ของตัวเอง ด้วยวิธีการง่ายๆ จีบจ้อย...เชียวหรือ?

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กังวล เทียนกัณฑ์เทศน์

Editor of MPD

ศูนย์สารสนเทศ MPD, ภาควิชาครุศาสตร์เทคโนโลยีและการสื่อสารมวลชน  
คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี