



MPD เพื่อพัฒนานักกีฬา บุคลากรกีฬา และการพลศึกษา

*วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) ทำได้แค่พัฒนาร่างกายเท่านั้น การพัฒนาร่างกายมีขีดจำกัด แต่การพลังจิตพัฒนาได้อย่างไม่ขีดจำกัด

*การพลศึกษาพัฒนาได้เพียงความรู้และทักษะปฏิบัติกีฬาเท่านั้น ยังไม่ได้สร้างคนดี

*การกีฬานักกีฬาและบุคลากรกีฬาต้องมีสุขภาพกาย (Physical Hygiene) และสุขภาพจิต (Mental Hygiene) ที่ดีพร้อมๆกัน

*แท้จริงการกีฬาแพ้ชนะด้วยกำลังจิต

MPD: Mind Power Development เป็นการพัฒนากำลังใจ สะสมกำลังใจให้ถึงระดับจิตอบอุ่น เพียงแค่จิตอบอุ่นเบื้องต้น 3,000 MPUs (หน่วยกำลังใจ : mind power unit) ปฏิบัติเพียงครั้ง 5 นาทีเท่านั้นสะสมกำลังใจเรื่อยไป เมื่อถึงระดับที่อบอุ่นก็พบการเปลี่ยนแปลงที่ทรงคุณค่ามหาศาล เปลี่ยนแปลงจุงเป็นคนละคน ไม่ใช่คนเดิม มีความสุขอิมเอบเหลือประมาณการคุณประโยชน์หลักๆระบุได้...สำหรับคนที่มิจิตอบอุ่นมีดังต่อไปนี้

1. มีใบหน้าแจ่มใสร่าเริง มีความเป็นมิตร (Friendly)
2. มีวินัยตนเอง (Self-discipline) สูงอย่างอัตโนมัติ
3. มีอำนาจการรับรู้ (Grasping power) สูง ไม่ต้องสอนหรือแนะนำมาก รวมทั้งรู้ใจผู้อื่น
4. มีความคิดและความรู้สึกเชิงบวก (Positive thinking and Attitude)
5. มีศีลธรรมอันดี (Good moral) อย่างอัตโนมัติ
6. มีการตัดสินใจรอบคอบและฉับไว (Right prompt decision)
7. มีความจำดี เพราะ MPD เป็นเครื่องมือพัฒนา I.Q. และอารมณ์โดยตรง
8. มีอารมณ์โกรธหุนหันพลันแล่นน้อยลงจุงเป็นคนละคน จากก่อนและหลังปฏิบัติ MPD
9. มีความอดทนสูงขึ้น ทำงานหนักได้มากขึ้นมีประสิทธิภาพสูงขึ้น แม้งานหนักเท่าเดิมแต่ไม่เหน็ดเหนื่อยเหมือนก่อน

ที่ระบุเพียง 9 ประการ ก็เห็นว่ามีคุณประโยชน์มหาศาลแล้ว ที่จริงมีคุณประโยชน์อีกมากมาย ผู้ปฏิบัติสะสมกำลังใจตั้งแต่ 3,000MPUs ขึ้นไปจะบรรยายได้ละเอียดลึกซึ้งกว่านี้ เป็นสิ่งที่ขอท้าทายให้พิสูจน์ต่อไป ว่าการปฏิบัติเพียงจิบจ้อยครั้งละ 5 นาทีจึงมีคุณประโยชน์มหาศาลถึงเพียงนั้น

ปัญหาที่ประสบในวงการกีฬาต่อไปนี้ก็จะหมดไป เมื่อทุกคนปฏิบัติ MPD ถึงระดับที่จิตตอบอุ่น

1. นักกีฬานุกลากรกีฬา ขาดวินัย ไม่ขยัน อ่อนซ้อม
2. นักกีฬาขาดความสามัคคี เอาแต่ใจตนเอง
3. เหนื่อยง่ายเล่นได้ไม่ถึงระดับที่คาดหวัง
4. นักกีฬาตัดสินใจผิดพลาดทำให้ทีมพ่ายแพ้
5. การวิวาทในสนามแข่งขัน
6. กรรมการตัดสินผิดพลาดเพราะการเห็นการสังเกตไม่ถึงระดับ คัดค้านสายตาผู้ชมและนักกีฬา
7. โค้ชทำร้ายร่างกายนักกีฬา ถือว่าเป็นการสั่งสอน ถือว่าเป็นความผิดอย่างยิ่งในสังคมที่ศิวิไลซ์ ซึ่งไม่ใช่สังคมทาส
8. ในองค์กรกีฬามีการแข่งขันช่วงชิงผลประโยชน์ มีความขัดแย้งในทุกประเทศ
9. มีการก่ออาชญากรรมในวงการกีฬา
10. มีการดัดจริตหลอกลวง (Cheating) ล้มการแข่งขัน
11. การพนันในวงการกีฬาเสียเอง (ไม่ใช่ผู้ชม)
12. นักกีฬาใช้สารเสพติด หรืออดิทยาเสพติด
13. ใช้เล่ห์กลช่องว่างของระเบียบ, กฎ เอาเปรียบคู่ต่อสู้ ไม่เป็น **Fair Play**
14. นุกลากรกีฬาแม้ นักกีฬา มีความเครียดและเก็บกด
15. นักกีฬา นุกลากรกีฬา ไม่มีครอบครัวที่อบอุ่น ความไม่อบอุ่นในองค์กรกีฬา
16. การบาดเจ็บทุพพลภาพ การเจ็บป่วยด้วยโรคกับไข้เจ็บ
17. ความบกพร่องทางอารมณ์ และโรคจิต
18. โรคจิต โรคประสาท
19. ประพฤติผิดศีลธรรมอันดี
20. ความบกพร่องทางสติปัญญา และไหวพริบ

หลายข้อที่กล่าวมาแล้ว หลายท่านถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา หลายท่านต้องการแก้ไข อย่างไรก็ตามถ้าปราศจากปัญหาดังกล่าว นักกีฬา นุกลากรกีฬา และการพลศึกษาจะดำเนินการไปด้วยความสุขและมีความเจริญ อันเป็นความมุ่งมาดปรารถนาของทุกคน

อย่างไรก็ตามในองค์กรกีฬา ก็มีบุคคลเพศที่สาม (Third Gender) ควรถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ขอมรับกันได้ นั่น แม้จะยังไม่ทั่วทุกสังคมก็ตาม บุคคลพวกนี้ไม่มีปัญหาเรื่องสติปัญญา แต่ความมีสติปัญญานั้น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงได้ ก็สมควรได้รับการพัฒนาอารมณ์ให้เยือกเย็นได้ บางทีคนที่ เป็นชายจริงหญิงแท้...ภายหลังก็กลายเป็นเพศที่สามไปก็ได้ ...ทั้งหมดนี้ MPD ช่วยรักษาเยียวยาและพัฒนาได้

ความสำคัญของการหายใจ (Breathing Significance)

วิทยาศาสตร์สุขภาพ (Health Science) เป็นที่ยอมรับกันทั่วโลกว่า การหายใจด้วยจิตสำนึก (Consciousness Breathing) มีคุณประโยชน์มากเพราะเป็นการหายใจที่มีจังหวะสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมาก ทำให้ระบบการฟอกโลหิต (Pulmonary System) ที่สมบูรณ์ ได้โลหิตที่ดีไปเลี้ยงสมองและการซ่อมแซมอวัยวะที่สึกหรอ กลับฟื้นคืนมาให้ได้จุดเดิมหรือดีกว่าได้ การมีโลหิตที่ดี ช่วยให้การสันดาปภายในเซลล์ (Metabolism) สมบูรณ์ สังเกตได้จากหน้าตา ผิวพรรณผ่องใส

*MPD ถือเอาหลักการนี้ หลักการของการหายใจอย่างมีจิตสำนึก มาเป็นหลักการสำคัญของการปฏิบัติ

พระผู้เป็นเจ้าสูงสุดมีความสำคัญชีวิตจิตใจของมนุษยชาติ

บรรดานักกีฬาสำคัญระดับโลกทั้งหลาย เมื่อจะลงแข่งขันคราวใด จะเรียกหาขอการคุ้มครอง ให้สามารถเอาชนะการแข่งขัน มีความปลอดภัย ไม่ประสบอุบัติเหตุอันตรายใด ทั้งที่มาจากทุกชาติทุกภาษาต่างยอมรับและถือปฏิบัติกันมา เป็นเช่นนี้ในทุกศาสนา นักกีฬาใดหรือกลุ่มใดขาดตกบกพร่องในเรื่องนี้ ก็มักประสบความล้มเหลว

*MPD ถือหลักความจงรักภักดีต่อพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด (The Highest God) มาเป็นหลักการปฏิบัติ

หลักการทางจิตวิทยาการศึกษา (Educational Psychology)

การเรียนการสอนที่ดี ครูทำหน้าที่จูงใจแนะนำแนะแนว ช่วยเหลือให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เอง ทั้งนี้เพราะ ธรรมชาติการคิด และกระบวนการเรียนรู้ในตัวผู้เรียนแต่ละคน แตกต่างกัน (Individual Difference)

*การเรียนรู้แบบครบวงจรเป็นการเรียนรู้ที่เร็วที่สุด การลงโทษเฉยเมย ทำร้ายร่างกาย ดุด่าเป็นอาชญากรรมทางการเรียนรู้

*“ผู้เรียนต้องเรียนรู้อย่างเป็นสุขสนุกสนานเท่าที่จำเป็นทำให้เกิดปัญญา เกิดอุปนิสัยรักการเรียนรู้ และเรียนได้เองตลอดชีวิต” ...หากการเรียนรู้ลำบากยากเข็ญ ใครล่ะจะอยากเรียนรู้ ถึงอย่างไร คนก็ต้องเรียนรู้

ในยุโรปหลายประเทศถือว่า การบริหารจัดการการศึกษา พุ่งเป้าหมายให้ผู้เรียนให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองอย่างพึงพอใจ จึงเรียกว่า Child Centered ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

ผู้เรียนจะเรียนเองได้ดี ก็ต้องอาศัยกำลังใจ กำลังความคิด เขาใช้ Culture Meditation เป็นเรื่องมีสำคัญในการพัฒนา Einstein เป็น Slow Learner มาก่อน กลายเป็นอัจฉริยะ ได้ Isaac Newton ผู้โด่งดังมากพัฒนาความสามตนเอง ด้วย Culture Meditation

*MPD ใช้หลักการของ Culture Meditation ที่สะดวกและง่ายกว่า ใครๆก็ปฏิบัติได้เป็นสำคัญ ไม่จำกัดด้วยศาสนา เชื้อชาติ เพศหรือวัย ปฏิบัติได้ตลอดชีวิต

การปฏิบัติสมาธิหรือกรรมฐาน (Meditation or Kammat-thana) เป็นการพัฒนากำลังจิตที่เข้มข้น

เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปแล้วว่า การปฏิบัติสมาธิหรือกรรมฐาน ซึ่งเป็นการพัฒนากำลังจิตที่เข้มข้นเหนือปกติ ในทาง การแพทย์ก็นำจิตที่เข้มข้นนั้นมาใช้ในการเยียวยารักษา ได้แก่ การรักษาโดยสะกดจิต (Hypnoterapy) ก็นับว่าเป็นการ นำไปใช้ที่ทรงคุณประโยชน์ เป็นความดี

แต่บรรดาหมอดู นักไสยศาสตร์ (Black Magic) นักบวชบางคน นำไปใช้ก่อกรรมทำชั่ว บางรายทำชั่วบันลือโลก เช่น Grigori Rasputin แห่งรัสเซีย หรือ เทวทัต ในประวัติพุทธศาสนา

การปฏิบัติสมาธิหรือกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติที่เข้มข้นมีอันตราย ต้องมีครูอาจารย์ที่เก่งควบคุม แม้จะได้รับผล สามารถสะกดจิต รักโรคด้วยพลังจิตได้ แม้จะสูงถึงชั้นเหาะเหิรเดินอากาศ มุดดินได้ ก็รับประกันไม่ได้ว่าเป็นคนดี...แต่ยัง เป็นคนที่เป็อันตรายอย่างยิ่งต่อบุคคลอื่นๆดังปรากฏมาแล้ว และก็มีจำนวนไม่น้อยที่ปฏิบัติสมาธิแล้วเป็นโรคประสาท เสียสติเสียก่อน ที่จะมีความสามารถเพิ่ม แต่กลับมีความบ้าเพิ่ม เป็นที่ยอมรับได้ว่าการปฏิบัติสมาธิหรือกรรมฐานเป็นของดี ยิ่งเมื่อมีอาจารย์ดีๆเก่งๆควบคุม

*MPD ใช้หลักการของการปฏิบัติสมาธิหรือกรรมฐานเพียงน้อยนิด เพียงครั้งละ 5 นาทีไม่เกินไป ปฏิบัติง่าย ไม่ต้องมี ครูอาจารย์ควบคุม ตัวผู้ปฏิบัติเป็นครูอาจารย์ของตนเอง ไม่ต้องอาศัยครูอาจารย์ใดเลย

การปฏิบัติ MPD และการสะสมกำลังจิต (Mind-Power-Unit Accumulation)

ขออย่าว่า MPD คือการปฏิบัติพัฒนากำลังจิต ชนิดที่ทำเพียงเล็กน้อยๆ แต่สามารถสะสมเป็นกำลังจิต ก็ถึงระดับ จิตอบอุ่น (Warm Mind) เมื่อจิตถึงระดับที่อบอุ่น ผู้ปฏิบัติได้จึงจะได้รับความสุขและผลประโยชน์ดังกล่าวข้างต้น และสามารถบอกลูกคุณประโยชน์ได้มากกว่าที่กล่าวมาแล้ว จะมีความยินดีที่จะบอกให้ผู้อื่นทราบและปฏิบัติ MPD ต่อกันไป เชื่อว่า ไม่นานคนไทยทั่วประเทศ จะได้รับรู้ และได้รับความสุขเช่นกัน

ที่ว่า...การปฏิบัติ MPD เป็นการปฏิบัติ แบบ “จิบจ้อช” แต่ทรงคุณประโยชน์มหาศาล ผู้ฝึกนั่งสบายๆ นั่งท่าไหนก็ได้ หลับตาหรือไม่หลับตาตามถนัด พิจารณาปฏิบัติให้เหมาะสม แล้วลงมือปฏิบัติได้เลย

ใช้เวลาทำ MPD ครั้งละ ๕ นาที ผู้สอน/ผู้แนะนำต้องสร้าง ต้องสร้างสถานการณ์จูงใจ (Motivation) ให้เห็นว่าเป็น เรื่องสนุกๆง่าย ๆ ไม่มีการบังคับ เพราะอาจเกิดความเครียด (Stress) ความคับข้องใจ (Frustration) ได้

(๑) เริ่มต้นด้วยการนั่งสบายๆท่าไหนก็ได้ หลับตาหรือลืมตาใจเข้าออก สบายๆ ไม่กั๊กวันก็ชำนาญ เมื่อชำนาญแล้ว ก็ ลืมตา ยืนเดิน นั่งหรือนอนก็ทำได้ แม้ในห้องสุขาก็ทำได้

(๒) คำภาวนา ทุกศาสนาปฏิบัติได้ โดยนำพระนามพระผู้เป็นเจ้าสูงสุดที่ตนเคารพเป็นคำภาวนา หากไม่สะดวก ในการปฏิบัติดังกล่าว

*สำหรับชาวอิสลาม พระอัลลาห์ (Allah/ Arrah) หรือ อัลเราะห์ (Araoh) ทั้งสองคำเป็นพระนามของพระผู้เป็น เจ้าสูงสุด นำมาภาวนาขอพรได้ ตามคติของศาสนาของตน นับเป็นความดีอย่างสูง ภาวนาด้วยความเคารพ หายใจเข้าก็นึกว่า “อัลเราะห์” หายใจออกนึกว่า “อัลเราะห์” เรื่อยไป เป็นเวลา 5 นาที ไม่เกินนี้

*สำหรับชาวพุทธ จะใช้ หายใจเข้านึกว่า “พุทธ” หายใจออกนึกว่า “โธ” ปฏิบัติเรื่อยไปเป็นเวลา ๕ นาที เท่านั้น ไม่ เกินนี้ ง่ายๆแต่ทรงอานุภาพ

บางท่าน เห็นคำว่า “นะโมพุทฺธายะ” เป็นพระนามย่อของพระพุทธเจ้า 5 พระองค์ ในภพนี้ ทรงอานุภาพ ป้องกัน หนักร้าย รักษาโรคภัยยามเจ็บป่วย ประสงค์จะภาวนา ท่านให้ภาวนา “นะมะ-พะระ” ... “หายใจเข้านี้กว่า “นะมะ” หายใจออกนี้กว่า “พะระ”

เด็กอนุบาล จะใช้คำว่า “พ่อ-แม่” ก็ได้ เป็นกตัญญูธรรม ตามคติว่า เทวดาคุ้มครองสำหรับผู้มีกตัญญูธรรม
*สำหรับชาวคริสต์ ขอเสนอคำภาวนาที่เป็นสากลมากขึ้น เก้ไก้...แต่ทรงอานุภาพและศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น ใช้คำภาวนา...เป็นภาษาละติน ดังนี้...

SUMMUM BONUM (ซุมมุ่ม โบนุ่ม หรือ ซัมม่ม โบน่ม...ก็ได้ไม่ว่ากัน) มีความหมาย ความดีอันสูงสุด พระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ใน Universe ก็แล้วกัน

*หายใจเข้านี้กว่า “SUMMUM” หายใจออกนี้กว่า “BONUM” เท่านั้น เรื่อยไปเป็นเวลา 5 นาทีเท่านั้น ไม่เกินนี้
หมายเหตุ จะใช้คำภาวนา Yahweh หรือ พระJehovah สำหรับชาว Christian, ก็ได้

*สำหรับชาวฮินดู (Hinduism) ใช้คำภาวนาว่า “มหาพรหมา” (Maha Brahma) ในความหมายว่า the Highest God of Universe ไม่มีผู้ใดเสมอเหมือน หายใจเข้านี้กว่า “มหา” หายใจออกนี้กว่า “พรหมา” หรือ จะภาวนาคำใดก็ได้ตามคติใน โยคะแปด อย่างไรก็ได้ ขอเสนอว่าสมควรเป็นพระนามของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

*สำหรับชาวซิกข์ (Sikh / Sikhism) ใช้คำภาวนาว่า มหา-กูรู (Maha-Guru) นี้ถึงพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด หายใจเข้านี้กว่า “มหา” หายใจออกนี้กว่า “กูรู”ปฏิบัติเพียง 5 นาที ไม่เกินนี้

หน่วยกำลังจิต (Mind Power Unit: MPU)

ความมุ่งหมายที่จะวัดปริมาณออกซิเจนที่ช่วยที่เลือดดูดซับใน 1 นาที คิดเป็นหนึ่งหน่วยกำลังจิต ดังนั้นปฏิบัติ 5 นาที ก็จะได้ 5 MPUs

ปฏิบัติ MPD วันละ 5 ครั้ง อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อเนื่องทุกวันกำลังจิตจึงสะสม

ปฏิบัติวันละ 5 ครั้ง (1) เข้า บันทึนอน, หรือก่อนออกจากบ้าน, (2) เมื่อถึงที่ทำงาน, สำนักงาน, หรือ โรงเรียน, (3) เทียง-ก่อนหรือหลังอาหารกลางวัน, (4) ก่อนออกจากที่ทำงาน, โรงเรียนหรือสำนักงาน, (5) ก่อนนอน ซึ่งสะสมกำลังจิตได้ วันละ 25 MPUs สัปดาห์ละ 175 MPUs ต้องปฏิบัติต่อเนื่องทุกวัน จะได้รับผลประโยชน์ความสุข พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง เมื่อสะสมกำลังจิตได้ 3,000 MPUs ใช้เวลา 120 วัน

ปฏิบัติวันละ 3 ครั้ง (1)ก่อนนอน (2) เข้าก่อนออกจากบ้าน (3) ที่ทำงาน ซึ่งจะได้กำลังจิตสะสม วันละ 15 MPUs สะสมกำลังจิตเรื่อยไป จะได้รับผลสังเกตได้ชัดเจน เมื่อสะสมได้ 3,000 MPUs ใช้เวลา 200 วัน

หมายเหตุ 1. หากขาดวันใด กำลังจิตที่สะสมมาสลายหมด ให้เริ่มต้นใหม่
2. เวลา 5 นาที ผู้ปฏิบัติเริ่มต้น ห้ามใช้นาฬิกาจับเวลา/นาฬิกาปลุก ให้ผู้ปฏิบัติใช้การคาดคะเน ครั้งแรกๆ ย่อมเกินหรือไม่ถึง 5 นาที ไม่นานไม่เกิน 1 สัปดาห์แรก (บางคนเพียง 2-3 วัน) เพียงลืมตาขึ้นดูนาฬิกา ก็ตรงเป็ง 5 นาที ก็เริ่มนับสะสมกำลังจิตแต่บัดนั้น

อาการที่สังเกตได้ว่าจิตเริ่มอบอุ่นแล้ว

1. มีใบหน้าแจ่มใส ผิวพรรณผ่องใสดีขึ้น อารมณ์ดี ไม่หงุดหงิด โกรธง่าย ยิ้มง่าย บ่งบอกความสุข
2. คนที่เป็นสิ่ว ภูมิแพ้ อากาศ จะเบาบางลง
3. มีความขยัน กระฉับกระเฉงขึ้น (Actives)
4. มีวินัยตนเองดีขึ้น เรียบร้อยขึ้น
5. หลับลึกไม่ฝันร้าย ถ้าฝันก็ฝันดี
6. มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี รักที่จะทำดี ไม่พูดคำหยาบ เป็นต้น
7. มีความจำดีขึ้น อานาการรับรู้ (Grasping Power) สูงขึ้น I.Q. สูงขึ้น
8. ก่อนหน้านั้นชอบการพนัน เล่นเกมนานๆ ร้องเพลงนานๆ จะเปลี่ยนแปลง มากและปฏิเสธ

ฯลฯ

ทำไมต้อง 5 นาทีเท่านั้น?

ถ้าปฏิบัติเกิน 5 นาที จิตจะตกวังค์ หากตกโมหะ กำลังจิตไม่สะสม MPD มุ่งสะสมกำลังจิต มีความอบอุ่นของจิตเป็นเป้าหมาย บุคคลที่มีภาระหน้าที่ต้องปฏิบัติต้องทำ ก็เกิดความวิตกรบกวนทำให้จิตไม่เป็นสุข เสียเวลาการทำงาน MPD ต้องปฏิบัติสบายมีความสุขไม่เครียด ให้การฟอกโลหิตที่ปอดและการไหลเวียนโลหิตที่สมบูรณ์ ได้ทั้งสุขภาพการและสุขภาพจิตพร้อมๆกัน

ถ้าเป็นการทำสมาธิกรรมฐาน ทำนานๆดี ปวดเมื่อยเท่าไรก็ดี เครียดเก็บกดเท่าไรก็ชอบทรมาณเท่าไรก็ใช่ เพราะมุ่งฌานสมบัติตัดกิเลส ต้องมีครูอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ* จิตตกโมหะ มีอาจารย์แก้ไข

*MPD ไม่ใช่สมาธิ ไม่ใช่กรรมฐาน ต้องการความสบาย ไม่ต้องการความเครียด ความปวดเมื่อย หรือความทรมาณใดๆ ...ง่ายสบายหรือ เพียง 5 นาที นับว่าไม่เสียเวลา ปฏิบัติได้ตั้งแต่เด็กเล็กถึงคนแก่เฒ่าก็ปฏิบัติได้

บทสรุปท้าย

MPD ปฏิบัติง่ายเล็กน้อยๆ คุณประโยชน์มหาศาล ไม่ต้องหาครูอาจารย์ที่ไหน ตนเองเป็นครูอาจารย์ของตัวเอง มีแต่ประโยชน์ที่จะได้รับเท่านั้นไม่มีข้อเสียประการใดเลย ผู้ที่มีความซาบซึ้งในศาสนาในพระผู้เป็นเจ้าของตน ถือเป็น การสร้างคุณความดี เป็นบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่อีกด้วย

ห้ามบังคับให้ผู้ใดปฏิบัติ MPD เป็นอันขาด ใช้วิธีเชิญชวนจูงใจ (Motivate) ตามหลักจิตวิทยาเท่านั้น หรือปฏิบัติให้เห็น เช่นนักศึกษาสาว ปฏิบัติ MPD จนผิวหนังผ่องใส จนเพื่อนถามว่าใช้เครื่องสำอางยี่ห้ออะไร ... เช่นนี้เป็นต้น คนที่เชื่อเห็นหลักฐานประจักษ์ ก็ชวนกันทำ MPD

อย่าชักชวนคนชั่วช้า...เพราะจะเกิดความรำคาญ...ไม่ดี ครูอาจารย์ บิดามารดา อยากให้บุตรมี I.Q. สูงขึ้น “เรามาทำ MPD สักแป็บสักแบนะ” เด็กชนๆก็ทำได้ เด็กอาชีวะ ที่ชอบตีกัน ชวนเขาทำไปเรื่อย ๆ 5-6 เดือน ก็เปลี่ยนแปลง

บัดนี้ MPD อยู่ในมือท่านแล้ว อาหารที่มีรสอร่อยที่สุด ไม่เคยปรากฏมาก่อน ท่านจะไม่ลองลิ้มรส สัก 3,000 MPUs มีความสุขก่อนใครๆ พิสูจน์ด้วยตัวเองก่อน แล้วจึงบอกใครๆได้อย่างมั่นใจ

**MPD Information Center, Department of Technology and Communication Education,
Faculty of Industrial Education and Technology, KMUTT, Bangkok 10140.**