

### ความเป็นมา

จุดเริ่มของแนวคิดนี้ มาจาก โยคีชาวอินเดียผู้ยิ่งใหญ่ พี.อาร์. ซาร์การ์ (P.R. Sarkar) ที่นำศาสตร์ทาง ตะวันออกกับความทันสมัยแบบตะวันตกมาผสมผสานเข้าด้วยกัน เช่น มีการให้เด็กๆ ฝึกสมาธิ ทำโยคะ ขณะเดียวกันก็ใช้เสียงเพลงและวิธีการสอนใหม่ๆ รวมเข้าไปด้วย

### หลักการ

สิ่งแวดล้อมและการศึกษาในวัยต้นๆ ของชีวิต มีอิทธิพลเป็นอย่างยิ่งต่อความเฉลียวฉลาด คุณธรรมและ ความสุขของคนเราโดยเชื่อว่าความเก่ง ความฉลาด ซึ่งเป็นศักยภาพที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ แต่มนุษย์ดึงศักยภาพ ดังกล่าว ออกมาใช้แค่ 5-10 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ทั้งๆ ที่มนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพตัวเองได้สูงสุ่มากกว่านี้ และเชื่อว่าความเป็นคนที่สมบูรณ์นั้นเกิดจากศักยภาพที่สำคัญ 4 ด้าน คือ

1. ร่างกาย (PHYSICAL) จะต้องแข็งแรง
  2. จิตใจ (MENTAL) ถ้ารูปร่างดีแข็งแรง แต่จิตใจไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ตัดสินใจด้วยตัวเองไม่ได้ ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ ก็ไม่มีประโยชน์
  3. ความมีน้ำใจ (SPIRITUAL) มีความรักให้กับคนอื่นในวงกว้าง ช่วยเหลือคนอื่นโดยที่ไม่หวัง ผลตอบแทน มีความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มีใจที่เปิดกว้าง
  4. วิชาการ (ACADEMIC) ถ้าเราไม่มีวิชาการ ไม่มีความรู้ ก็ไม่มีทางที่เราจะมีอะไรมาบำรุงตัวเอง
- ทั้ง 4 ด้านคือหลักการสู่ความเป็นคนที่สมบูรณ์ การศึกษาที่ดีจะต้องจัดให้ครบทั้งหมดนี้

### กระบวนการ

เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายความเป็นคนที่สมบูรณ์ กิจกรรมที่ทำในโรงเรียนนีโอฮิวแมนนิส จะต้อง สอดคล้องกับหลัก 4 ข้อ คือ คลื่นสมองต่ำ การประสานของเซลล์สมอง ภาพพจน์ต่อตัวเอง และการให้ความรัก ซึ่งต้องไปด้วยกัน เด็กจึงจะไปในทิศทางที่ดี

1. คลื่นสมองต่ำ ยิ่งคลื่นสมองต่ำลงมากเท่าไรจะยิ่งมีประสิทธิภาพดีมากขึ้นเท่านั้น การนั่งสมาธิเป็น ทางหนึ่งที่ทำให้จิตใจสงบและคลื่นสมองต่ำลง
2. การประสานของเซลล์สมอง การที่คนไหนจะฉลาดหรือไม่ฉลาด เกิดจากเซลล์สมองประสานเข้า ด้วยกันหรือที่เรียกว่าเซลล์ประสานประสาท ถ้าใครมีหลายๆคนนั้นจะฉลาด เรียนรู้เรื่องต่างๆ ได้เร็ว
3. ภาพพจน์ของตัวเอง ตามหลักจิตวิทยาพบว่าความรู้สึกที่มีต่อตัวเราจะส่งผล ไปถึงความรู้สึกที่เรามีต่อ คนอื่นด้วย แนวคิดนี้ไม่เชื่อว่าทำอย่างที่ครูสอน แต่อย่าทำอย่างที่ครูทำ ดังนั้นคนเป็นครูที่ดีจึงต้องสมบูรณ์ พร้อมที่จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กได้ด้วย
4. การให้ความรัก เปรียบเสมือนกับแก้วนํ้า ถ้าความรักของเด็กคนนั้นเต็ม มันย่อมไหลเพื่อแผ่ไปถึงผู้อื่น ตรงกันข้ามถ้าความรักของเขามีเพียงก่อนแก้ว เขาย่อมเรียกร้องต้องการการการแสดงออก วิธีการที่จะให้ความรัก ได้แก่ การยิ้ม คำชม การนำข้อดีมาพูด นักจิตวิทยาบอกว่าคนเราต้องการการสัมผัสอย่างน้อยวันละ 4 ครั้งเพื่อ การมีชีวิตรอด 8 ครั้งเพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างปกติ และ 14 ครั้งเพื่อการมีชีวิตอย่างมีความสุข

ความรู้สึกหลังจากการนั่งสมาธิ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6



- รู้สึกปลอดโปร่ง คิดถึงพ่อแม่มาก ๆ รู้สึกว่าตัวเองมีค่า เพราะเราก็สามารถทำให้ตัวเองและคนอื่นมีความสุขได้ และอยากทำสิ่งดี ๆ ให้กับโลกนี้อีกเยอะ ๆ
  - วิลาสินี สาระจันทร์ 6/1
- ทำให้มีสมาธิมากขึ้น ก่อนนั่งสมาธิรู้สึกว่าสมองจะยังคิดฟุ้งซ่านและวุ่นวายอยู่กับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว การนั่งสมาธิก่อนเรียน จึงเพิ่มสมาธิให้สมองพร้อมที่จะรับการเรียนรู้ในการเรียนต่อไป
  - กัญชพร เกิดเข็ม 6/1
- รู้สึกสบายมาก ๆ ที่แรกสมาธิกระเจิงมาก สักพักพอทุกอย่างเงียบลงสมาธิเลยมาหา ขณะที่หลับตา สบายดีค่ะ สมองว่างเปล่าดี ไม่มีอะไรให้คิด และก็สบายใจขึ้นด้วย ...
  - ศศิกานต์ ธิตะจარი 6/1
- ขอขอบคุณสำหรับสิ่งดี ๆ ที่มีแก่ลูกศิษย์ค่ะ ซึ่งความดีนี้ทำให้ลูกศิษย์มีสมาธิ ซึ่งนำไปสู่ปัญญาที่จะเกิดแก่ตัวของลูกเอง และทำให้ลูกมีสติ มีปัญญา ที่จะตั้งใจเรียนค่ะ
  - วณิดา พันลำ 6/1
- ความรู้สึกตอนแรกก็ไม่ค่อยมีสมาธิสักเท่าไร เพราะว่ามันนานมาแล้วที่ไม่ได้ทำกิจกรรมแบบนี้ พอเริ่มมีสมาธิมากขึ้น ก็เริ่มคิดว่าเราน่าจะทำแบบนี้บ่อย ๆ เพราะมันทำให้เราจิตใจสงบ คิดเรื่องที่ดี ๆ และอยากที่จะกระทำความดีต่อไป
  - มัลลิกา มุลละ 6/1

ความรู้สึกหลังจากการนั่งสมาธิ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

- รู้สึกจิตใจสงบ และเมื่อจินตนาการตามเสียงที่ได้ยินแล้ว ทำให้มีสมาธิ รู้ว่าเราต้องทำแต่ความดี เป็นคนดี มีเมตตา ทำแต่ในสิ่งที่ดี รู้สึกว่าผ่อนคลาย พร้อมทั้งจะเรียน
  - กนิษฐา ภูริยวิงศ์สุข 6/2
- ตัวเบา ใจสบาย สมองโปร่ง รู้สึกมีพลัง รู้สึกถึงความมุ่งมั่นของตัวเอง มั่นใจตัวเองมากขึ้น มองอนาคตของตัวเองอย่างมีหวังมากขึ้นมาก ๆ รู้สึกแปลกใจว่าการพูดอย่างนั้นถึงความรู้สึกเช่นนี้ออกมาได้ อย่างไรก็ตาม รู้สึกคล้อยตามครู รู้สึกอยากนำสิ่งเหล่านี้ไปให้คนรอบข้าง ไปให้คนที่เรารัก อยากให้คนอื่นรู้สึกเหมือนเรา ๆ.....รู้สึกอยากเป็นคนดีมาก ๆ รู้สึกไม่น่าเชื่อว่าเวลาแค่นี้จะทำให้คิดอะไรได้มากมายขนาดนี้
  - อรรถพล 6/2
- ทำให้จินตนาการถึงภาพ ซึ่งโลกสว่างสดใส เต็มไปด้วยทุ่งหญ้า ป่าไม้อันร่มรื่น เห็นภาพตามคำบรรยาย อันเกิดจากแสงสว่างของเรา และโลกอันสดใส รวมทั้งภาพอนาคต การกระทำต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากความดี ความรัก และความสุขที่เกิดขึ้น
  - เกษญา จันทร์ศฤหาสน์ 6/2
- รู้สึกว่าตัวเองผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้ตัวเองมีเป้าหมายในชีวิต ทำให้เรารักตัวเองและคนอื่น ทำให้เรามรสมาธิมากขึ้น ทำให้เราคิดถึงแต่สิ่งดี ๆ ทำให้เห็นทางเดินชีวิตของเรา
  - ศิริรัตน์ ยงพรม 6/2
- การนั่งสมาธิในครั้งนี้ทำให้จิตใจเกิดสมาธิมากขึ้น ไม่คิดฟุ้งซ่าน เหมือนเป็นการกำหนดจิตใจของเราให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราคิดได้ว่า เราควรจะทำแต่ในสิ่งดี ๆ คิดดี พูดดี ฟังดี จึงทำให้ตัวเราเกิดแสงสว่าง
  - ณัชร ชูมา 6/2
- รู้สึกได้ถึงผ่อนคลาย รู้สึกสบาย สบายทั้งใจทั้งร่างกาย มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก จิตใจสงบได้ ใช้ความคิดไปเรื่อย ๆ พร้อมกับเสียงเพลง ความคิดไม่ฟุ้งซ่าน เพราะเรากำหนดใจให้คิดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียว และรู้สึกได้ถึงสมาธิที่เกิดขึ้น
  - วิชชุดา อ้นมี 6/2
- มีความรู้สึกว่าได้ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ได้พักผ่อนคลาย ได้คิดถึงแต่สิ่งที่ดีงาม นึกถึงเรื่องดี ๆ ทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่านและมีสมาธิมากขึ้น ได้นึกว่าวันต่อ ๆ ไปที่มี ว่าเราจะทำอะไรดี ๆ บ้าง เราจะทำอะไรที่เป็นสิ่งที่ดีงามต่อตนเองและคนรอบ ๆ ข้างต่อไป
  - สรัญธร ดอนจันดา 6/2

ความรู้สึกหลังจากการนั่งสมาธิ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6



- รู้สึกว่าตัวเอง กำลังอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ที่เต็มไปด้วยสัตว์นานาชนิด มีนกน้อยคอยส่งเสียงร้อง เป็นความรู้สึกสบายใจมาก รู้สึกโล่งใจ จิตใจสงบขึ้นมาก และมีสติเตือนตนเองตลอด ดีมากเลยคะ อยากให้มีแบบนี้อีก
  - ปภัศรา ธรรมดา 6/3
- รู้สึกเหมือนอยู่ในป่า เหมือนอยู่ในที่ร่มเย็นสบาย เพลินดี เหมือนอยู่ในที่ที่ไม่มีใคร นอกจากเราคนเดียว แบบที่เราไม่รู้สึกว่าเราอยู่คนเดียว เหมือนจะอยู่กับหลายคน แต่ทุก ๆ คนคิดเหมือนเรา
  - รัชมีดาว พิมพ์น้อย 6/3
- ตอนแรกปวดหัวอยู่ แต่พอนั่งแล้วฟังเสียงแล้วปฏิบัติตาม รู้สึกโล่ง โปร่งและเข้าใจในการปฏิบัติตามเสียงได้เป็นอย่างดี เหมือนอยู่ในธรรมชาติ หนูคิดว่าเวลาอบรมนักเรียน น่าจะให้นั่งสมาธิอย่างนี้ แล้วให้คุณครูพูดอบรม วิธีนี้น่าจะทำให้การอบรมนักเรียนมีคนดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่
  - นงคันทา จันมา 6/3
- รู้สึกเหมือนทุกอย่างว่างเปล่า โล่ง ๆ สบาย เหมือนมีแสงสว่างเกิดขึ้นจริง ๆ อาจเป็นแสงที่ส่องเข้ามาทางกระจก หรืออาจเป็นเพราะเรานึกคิด ทำให้เรานำสิ่งที่หูได้ยิน เข้ามาคิดพิจารณา แล้วจะทำสิ่งที่ดีงามตามแสงสว่าง
  - ชนาภทร บุญประสม 6/3
- มีความรู้สึกเหมือนนั่งอยู่กลางธรรมชาติ จิตใจสงบนิ่งมาก และภาพของคนที่เรารัก ไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ และบุคคลอื่น ๆ นั้นลอยขึ้นมา ให้ความรู้สึกอบอุ่น แบบน่าอัศจรรย์ โดยไม่รู้ว่าจะบรรยายให้เห็นภาพแบบไหน
  - กฤติมา รัตนวิชัย 6/3
- มีความรู้สึกที่จิตใจสงบ ไม่ว่าจะฟังเสียงธรรมชาติ เหมือนเราได้ไปอยู่ที่นั่นจริง ๆ และก็นึกตามเสียงที่ได้พูดมาว่าแสงสว่างไปอยู่ตรงนี้ หรือที่ใดใดว่าเป็นอย่างไร ก็รู้สึกดีขึ้น จากจิตใจที่ว่าุ่น ที่มีความเครียด กังวลเรื่องต่าง ๆ ก็หายไป
  - จิราพร แดงทองดี 6/3
- รู้สึกมีสมาธิมากขึ้น ฟังแล้วสบายใจ และทำให้จิตใจเราสงบ นิ่งไปนาน ๆ แล้วมันไม่มีความรู้สึก เหมือนทุกสิ่งรอบข้างเงียบไปหมด พอเงียบก็จะได้ยินเสียงนก น้่าตก และสิ่งอื่น น่าจะใช้ได้ผลก่อนการอ่านหนังสือ
  - นโรชา กาปัญญา 6/3