

## การพัฒนาตนโดยการวิ่งที่ให้ความเบิกบานใจ

### การพัฒนาตนโดยการวิ่งที่ให้ความเบิกบานใจ

(Self-Development Through the Joy of Running) หมายถึง การเสริมสร้างพัฒนาการแห่งตน โดยการวิ่งออกกำลังกาย ด้วยอัตราความเร็วในระดับที่แต่ละคนได้รับออกซิเจนมากพอสำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจให้เบิกบาน

หรืออีกนัยหนึ่งก็หมายถึง การพัฒนาตนโดยการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนมากอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานาน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค (aerobic exercise)

### ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการวิ่งที่ให้ความเบิกบานใจ

จากความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ของบุคคลที่สนใจ สังเกต ติดตามศึกษาผลจากการวิ่งที่ให้ความเบิกบานใจ มีข้อที่ควรนำมาเสนอประกอบการพิจารณาวิเคราะห์ตามแนวคิดจากประสบการณ์ของนายแพทย์แควคตีอูส คอสตรูบาล่า (Kostrubala, 1978) และตามข้อแนะนำบางประการของนายแพทย์จอร์จ ซีแฮน (Sheehan, 1978) ดังต่อไปนี้

#### การวิ่งออกกำลังกาย

การวิ่งออกกำลังกายอาจเป็นการวิ่งระยะไกลไกลต่างๆ กันในรูปแบบของการวิ่งทน (วิ่งมาราธอน) วิ่งเหยาะๆ ระยะทางไกล วิ่งระยะทางสั้น เช่น วิ่ง 100 เมตร โดยใช้ความรวดเร็วเพื่อชัยชนะในการแข่งขัน เป็นต้น การวิ่งในรูปแบบดังกล่าวนี้จัดจำแนกออกได้เป็นสองประเภท คือ การวิ่งออกกำลังกายประเภทที่ไม่ได้ใช้ออกซิเจนอย่างสม่ำเสมอหรือ

ใช้แต่น้อยหรือใช้ออกซิเจนมากเป็นพักๆ ไม่สม่ำเสมอมากบ้าง น้อยบ้าง เป็นการออกกำลังกายที่เรียกว่า anaerobic exercise อีกประเภทหนึ่งเป็นการวิ่งออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนมากอย่างสม่ำเสมอและติดต่อกันเป็นเวลานานที่เรียกว่า aerobic exercise เช่น การวิ่งมาราธอน วิ่งเหยาะๆ ทางไกล เหล่านี้เป็นต้น

#### การวิ่งที่ให้ความเบิกบานใจ

การวิ่งที่ให้ความเบิกบานใจแก่ผู้วิ่งออกกำลังกาย เป็นการวิ่งออกกำลังกายที่เรียก anaerobic exercise ผู้วิ่งได้ใช้ออกซิเจนจำนวนมาก อย่างสม่ำเสมอ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ขณะที่วิ่งเหยาะๆ ระยะทางไกล ออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกายจะช่วยให้ผู้วิ่งมีความสุขและความเบิกบานใจไปพร้อมๆ กับการออกกำลังกาย

นายแพทย์แจก ธนะสิริ อ่างผลการค้นพบในด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ เกี่ยวกับการเพิ่มอัตราการไหลเวียนของเลือดให้สูงขึ้น ซึ่งหากกระทำได้โดยการออกกำลังกายอย่างพอเพียงจะส่งผลให้ต่อมไร้ท่อในสมองซับสารชนิดหนึ่ง เรียกว่า เอ็นดอร์ฟินส์ (endorphins) ออกมาสารนี้มีคุณสมบัติคล้ายมอร์ฟิน (morphine) แต่แรงกว่า 200 เท่า ผู้ออกกำลังกายอย่างจริงจังสม่ำเสมอจะเกิดการติดออกกำลังกายเกิดความปีติสุข คล้ายคนติดมอร์ฟิน มีแต่คุณ ไม่มีโทษ นอกจากนั้นยังพบว่า สารชนิดนี้ยังทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายแข็งแรงอีกด้วย (แจก ธนะสิริ, 2539)

#### ผลจากการวิ่งออกกำลังกาย

การวิ่งออกกำลังกายที่ให้ความเบิกบานใจมีผลต่อการพัฒนาตน ทั้งทางกาย ทางจิต และทางจิตวิญญาณ อันเป็นผลจากการวิเคราะห์ศึกษาของนายแพทย์แควคตีอูส คอสตรูบาล่า (Kostrubala, 1978) โดยสังเขปดังต่อไปนี้

## ผลต่อการพัฒนาตนทางกาย

การวิ่งออกกำลังกายมีผลมากมายต่อการพัฒนาตนทางกายเช่นในด้านการไหลเวียนของเลือด เส้นเลือด และหัวใจ โดยมีผลให้หัวใจเต้นเร็วแรงขึ้น อีกอย่างน้อยเกือบเท่าตัวของการเดินตามปกติ จาก การวิ่งออกกำลังกายเป็นเวลานานไม่น้อยกว่า 25 นาที การเต้นเร็วขึ้นของหัวใจ เป็นแรงดันให้เลือดเข้าไปสู่ ปอดและปอดฟอกเลือดดำให้เป็นเลือดแดงบริสุทธิ์ สำหรับหล่อเลี้ยงเนื้อในร่างกาย ผังเส้นเลือดจะยืดหยุ่นได้ดียิ่งขึ้น ช่วยลดอาการเส้นเลือดแข็งเปราะ หรืออาการเส้นเลือดในสมองหรือหัวใจอุดตันหรือแตก ตลอดทั้งอาการเส้นเลือดอັกเสบ และความดันสูงลงไปได้ และขณะที่เลือดไหลเวียนตลอดเวลา นั้น กล้ามเนื้อจะมีอาการเคลื่อนไหว รวมทั้งกล้ามเนื้อ หัวใจจะได้ออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น และแข็งแรงขึ้น โอกาสจะเป็นโรคของกล้ามเนื้อหัวใจ หรือลิ้นหัวใจก็ลดน้อยลงไปและน้อยกว่าเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ออกกำลังกาย ส่วนข้อต่อต่างๆ เมื่อได้ออกกำลังกายพอเหมาะพอดี โดยมีโอกาสได้เคลื่อนไหวอยู่เสมอ จะไม่มีอาการปวดข้อต่อของคอ ข้อไหล่ ข้อเข่า ข้อเท้า และข้อบริเวณสันหลัง ตลอดถึงข้อมือ และก้นกบ ด้านการย่อยอาหารและการ ขับถ่าย จะเป็นไปอย่างปกติได้มากขึ้น

คอสมโตรูบาล่าได้หลักฐานจากงานวิจัยเชิงทดลองที่ให้หนูวิ่งเป็นเวลานานๆ และพบว่ามีการไหลเวียนของเลือดไปที่สมองเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20 หลังจากที่เขาได้ศึกษางานวิจัยนี้ เขาเห็นว่าสมองเป็นแหล่งสุดท้ายสำหรับการไหลเวียนของเลือด ขณะวิ่งออกกำลังกาย แต่ความต้องการเลือดอันแท้จริงอยู่ที่กล้ามเนื้อของขาและหัวใจ เมื่อเลือดไหลเข้าไปอยู่ในกะโหลกศีรษะ จะทำให้ความร้อนเพิ่มขึ้นและความร้อนนั้นจะสูญเสียเป็นอันมากเมื่อถูกราดน้ำลงบนศีรษะ หรือความร้อนจะถูกระบายออกเมื่ออยู่ในสภาพอากาศ อบอุ่นหรือร้อน เพื่อเหงื่อจะถูกขับออกมาทำให้เย็นลงได้

## ผลต่อการพัฒนาตนทางจิตและจิตวิญญาณ

นายแพทย์เจก ธนะสิริ ได้อ้างถึงข้อความตอนหนึ่งของหนังสือ The Zen of Running ที่ท่านอ่านมา ซึ่งมีสาระสำคัญบ่งบอกให้ทราบว่า “การวิ่งเหยาะๆ ช้าๆ เป็นจังหวะติดต่อกันนานๆ ถึง 20 นาที หรือ 50 นาที หรือเป็นชั่วโมงๆ นั้น สามารถทำจิตให้เกิดสมาธิอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่การนั่งสมาธิ” คือเมื่อถึงจุดเกิดสมาธิแล้วจะวิ่งไปได้เรื่อยๆ โดยไม่รู้สึกรเหนื่อยมีความรู้สึกคล้ายร่างเปล่าๆ เป็นโครงการถูกลอยไปในอากาศ ซึ่งท่านเองขอเรียก ลักษณะนี้ว่า “การวิ่งจกรม” (เจก ธนะสิริ, 2539)

ส่วนคอสมโตรูบาล่าชี้แจงว่า จุดศูนย์กลางภายในสมอง ที่มีส่วนสัมพันธ์โดยตรงกับการวิ่งออกกำลังกายระยะทางไกล คือ The cortical motor strip อันเป็นจุดศูนย์กลางของการเคลื่อนไหวไปมา โดยสมัครใจ แต่สำหรับการวิ่งช้าๆ เป็นจังหวะสม่ำเสมอจะมีจุดที่ต่ำลงมากภายในสมองเริ่มเข้าควบคุม และตัวเราคนวิ่งก็จะหยุด “การคิด” เกี่ยวกับการวิ่ง ซึ่งทำให้รู้สึกประหนึ่งว่า ตัวเราสามารถวิ่งได้ตลอดไปโดยไม่ต้องหยุดเลย เกิดมีความรู้สึกเป็นอิสระและสะดวกใจ ส่วนที่ต่างออกไปของ The Voluntary Motor Cortex (VMC) คือข้อที่ว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวด้วยสำนึกหรืออย่างสูงนั้นต้องอาศัยความรู้สึกว่าเป็นงานที่ยาก ซึ่งเราต้องมีใจจดจ่ออยู่กับงานนั้น และถ้าเรากระทำไปเป็นเวลานานพอ มันก็จะดำเนินไปได้โดยอัตโนมัติเสมือนถูกถ่ายโอนไปยังส่วนอื่นของสมอง ที่รู้สำนึกน้อยลง ปรากฏการณ์นี้บังเกิดขึ้นในการศึกษาเล่าเรียนคือเราจะเรียนได้ไม่ติหลังจากเวลาประมาณ 30 นาทีผ่านไป และจำต้องหยุดพักเพื่อให้จิตส่วนที่สำนึกรู้ได้พักผ่อน ในการเรียนภาษาต่างประเทศก็มีปรากฏการณ์ทำนองเดียวกันบังเกิดขึ้น ซึ่งทำให้ยากต่อการเรียนในตอนต้นๆ แต่ก็ดำเนินไปโดยอัตโนมัติในตอนหลัง โดยสรุปก็คือเป็นความยากลำบากในตอนแรก

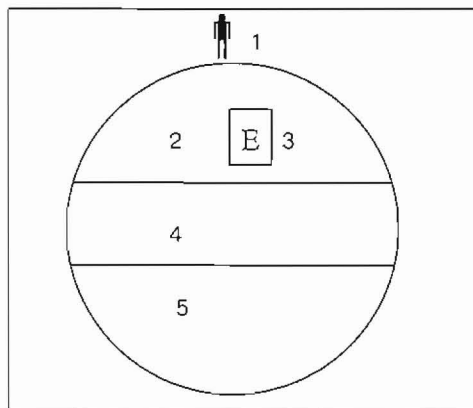
แต่พอก้าวหน้าต่อไปอีก ความยากลำบากลดลงไป และในที่สุดเราสามารถ “คิด” ในภาษาใหม่ได้สำหรับเด็กโดยทั่วไปแล้วกระบวนการดังกล่าวดำเนินไปได้เร็วกว่าผู้ใหญ่ เพราะสมองของเด็กมีลักษณะที่เอื้อต่อการเรียนรู้มากกว่าสมองของผู้ใหญ่ บางครั้งก็เหมือนกับการสวดมนต์ ซึ่งใช้กับทุกวิถีทาง ตะวันออกและทางตะวันตก การกล่าวซ้ำๆ คำบางคำ หรือ บางชุดของคำไม่ว่าจะเป็น “โอม นะ ปัตนะ โอม นะ” หรือ คำสรรเสริญพระแม่มาลี โดยที่คำนั้นจะมีคุณค่าตามปรัชญา หรือศาสนา หรือไม่ยอมไม่สำคัญไม่ว่าในแง่ของประโยชน์ของคำของวลี หรือของบทสวด แต่ที่ชัดแจ้งก็คือ เป็นการกระทำที่เปิดทางไปสู่อีกส่วนหนึ่งของความรู้สึก

ในจังหวะซ้ำๆ ของการวิ่งซ้ำๆ ระยะเวลาภายในเวลาระหว่างสามสิบกับสี่สิบนาที จิตรู้สำนึกจะเหนื่อยล้าจนหมดแรง แล้วส่วนอื่นของความรู้สึกจะได้รับการกระตุ้นให้ปรากฏออกมาทั้งที่ คอสมตราบาล่าให้คำอธิบายว่า รูปแบบของการวิ่งซ้ำๆ ก็เช่น

เดียวกับบทสวดที่มีคำว่า “โอม” ที่กล่าวซ้ำๆ สามารถทำให้คอร์เทกซ์ด้านซ้าย (the left cortex) อ่อนลงและเปิดโอกาสให้ความสำนึกที่บังเกิดขึ้นอย่างสูงสุด เวลาที่สมองด้านขวาทำงานเกี่ยวกับการรู้สุนทรียภาพ การสร้างสรรค์ ที่ไม่เป็นไปตามตรรกะและไม่เป็นไปตามลำดับก่อนหลัง

### คอสมตราบาล่าได้ใช้ทฤษฎีของ Jung และ Freud อธิบายการทำงานของสมองด้านซ้ายและขวาดังนี้

สมองด้านซ้ายเปรียบเสมือน conscious ระดับชั้นในการทำงานของสมองด้านซ้ายถ้าทำนานๆ จะเกิดการอ่อนล้าจะทำให้การทำงานของสมองซีกขวามีโอกาสพัฒนาจาก unconscious มาสู่ conscious ที่ลึกซึ้งขึ้น ส่วนสมองด้านขวาเปรียบเสมือนกลไกทางประสาทเกี่ยวกับวิญญาณของคนเรา และในสิ่งที่สัมพันธ์กับการทำงานทางลึกยิ่งขึ้นของคนนั้น คอสมตราบาล่าได้ชี้แจงโดยอ้างอิงทฤษฎีของ Jung และฟรอยด์ (Freud) พร้อมกับแสดงภาพประกอบดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1

ภาพที่ 1 รูปวงกลมแทนทุกสิ่งทุกอย่างของบุคคล

**รูปเล็กหมายเลข 1** เป็นภาพลักษณะของบุคคลที่ปรากฏต่อโลกและเป็นเพอร์โซนา (persona) ในความหมายของ จุง เพอร์โซนาคือเป็นภาษาละตินซึ่งหมายถึงหน้ากาก ซึ่งนักแสดงสวมเวลาแสดงบนเวที เพื่อบ่งบอกให้ทราบเป็นโคกนาฏกรรมหรือสุขนานาฏกรรม แต่ละคนต้องเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะกับหน้ากากหรือตำแหน่งฐานะของตนเองในโอกาสต่าง ๆ

**บริเวณหมายเลข 2** เป็นความรู้อันเกิดจากความรู้สึกของตนเอง (our conscious awareness) เป็นเรื่องที่แจ่มแจ้งชัดเจนต่อบุคคล

**บริเวณหมายเลข 3** เป็นอัตตา (ego) ที่บุคคลมีอยู่ เวลาพูดถึงตนเอง จะหมายถึงสิ่งเล็กน้อยเล็ก ๆ ชองนี้ ซึ่งอยู่ในความรู้สำนึก

**บริเวณหมายเลข 4** เป็นความรู้สำนึกของบุคคล (personal unconscious) ส่วนนี้เป็นบริเวณที่ปรอยดีให้ความสนใจเป็นการเฉพาะและเห็นว่าเป็นทุกสิ่งทุกอย่างที่มีควบคู่กับบุคลิกภาพ แต่เป็นส่วนที่ถูกเก็บกดให้หันไปจากความรู้สำนึก ซึ่งนับว่าเป็นการค้นพบที่สำคัญที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับคน

**ส่วนบริเวณหมายเลข 5** เป็นความรู้สำนึกที่รวมกันอยู่ (collective unconscious) เป็นจุดที่จุงแตกต่างไปจากปรอยดีในส่วนที่จุงเห็นว่ายังมีชั้นที่ลึกลงไปอีกต่อจากความรู้สำนึกณบริเวณหมายเลข 4 ในชั้นที่ลึกลงไปนี้ มีทริพ์สมบัติที่เป็นสัญลักษณ์ต่าง ๆ ผังอยู่ ซึ่งจุงเรียกว่า archetypes และจุงเองเชื่อว่าแต่ละคนเกิดมาพร้อมกับส่วนที่เป็นความรู้สำนึก ความสำนึกนี้จะค่อย ๆ พัฒนามาจากความรู้

สำนึกนี้ และจากความรู้สำนึกที่รวมกันอยู่อันเป็นมรดกตกทอดกันมานานสามร้อยล้านปี คนเป็นสัตว์วิ่ง (a running animal) สามารถแสดงให้เห็นว่า ส่วนนี้เป็นแหล่งที่ความทรงจำเกี่ยวกับสัญลักษณ์ต่าง ๆ ของบรรพชน ได้ถูกรวบรวมเอาไว้ภายในตัวของแต่ละคน

ความรู้สำนึกที่รวมกันอยู่ในบริเวณ 5 แสดงว่าแต่ละคนมิได้เกิดมาเป็นอินทรีย์ที่ว่างเปล่าหรือเป็นแผ่นกระดาษว่างเปล่า เพื่อรับการขีดเขียนจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวหรือเพื่อรับผลกระทบจากวัฒนธรรมจากพฤติกรรมหรือจากการปรับพฤติกรรม บริเวณ 5 เป็นเสมือนห้องมหาสมบัติอันซ่อนเร้นอยู่ในส่วนลึกของความรู้สำนึก ภายในห้องนี้มีสัญลักษณ์ต่าง ๆ มากมาย คล้ายกับไฟเสียงโชคที่มีลักษณะเฉพาะสำหรับแต่ละคน และไม่มีใครตั้งแตสองคนขึ้นไปมีไฟชุดเดียวกันได้ห้องมหาสมบัติของคนหนึ่งจะไม่เหมือนกันกับของอีกคนหนึ่ง

การให้ออกาสมองด้านขวาทำงานโดยการวิ่งช้า ๆ สม่าเสมอเป็นระยะทางยาว ซึ่งจะทำให้การวิ่งมีรสชาติเปิดโอกาสให้สติปัญญาพัฒนา มิติใหม่ ๆ จะคลี่คลายขยายตัวออกมา จากห้องมหาสมบัติที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในตัว นอกจากจะมีสุขภาพดีขึ้น หัวใจมีความเข้มแข็งขึ้นแล้วยังมีความหวังที่จะพบความหมายและความมีนัยสำคัญส่วนตัวของแต่ละคนอีกด้วย อันจะเป็นผลดีต่อพัฒนาการแห่งตนในด้านจิตวิญญาณ

ส่วนผลจะเป็นอย่างไร คอสดรูบาล่า เห็นว่ายังขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของการวิ่งช้า ๆ ระยะไกล เงื่อนไขอาจอำนวยผลได้ทางลบ หรือทางบวก หากเป็นไปในทางลบ จะเป็นการสะกดกันและหากเป็นไปในทางบวกก็จะช่วยให้เกิดความสะดวกต่อการเข้าไปสู่โลกภายในของบุคคล

**ทางลบ (-)**

การแข่งขัน

สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ

บุคคลอื่น

การหลุดจากสนทนา

ความเจ็บปวด

แต่ละเงื่อนไข คอสดรบล่าได้ให้คำชี้แจงไว้ดังต่อไปนี้

**การแข่งขัน (-)** ถ้าผู้ใดแข่งขัน ไม่ว่าจะแข่งขันกับผู้อื่นหรือแข่งขันกับตนเอง จะทำให้สภาพการอ่อนตัวของสมองด้านขวาไม่เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นได้ยาก จึงไม่ควรที่จะนับวัดการวิ่งด้วยระยะทางเป็นหน่วยการวัด แต่ควรเพิ่มระยะทางให้มากขึ้นเรื่อยๆ การหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับระยะทางจะเกิดผลเสียหายได้

**สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ (-)** ถ้าผู้ใดหันความสนใจไปสู่สิ่งแวดล้อมที่ยังไม่เป็นที่คุ้นเคย ซึ่งจะทำให้เขาไม่หันความสนใจไปสู่ภายในตน แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า การวิ่งในสถานที่ใหม่ ๆ จะไม่มีความสุขสนุกสนานแต่อย่างใด

**บุคคลอื่น (-)** เรื่องทางสังคมก็เป็นส่วนสำคัญว่าอย่างอื่น แต่ละคนอาจมีประสบการณ์ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อันเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่งขณะวิ่งการสนทนากันอาจช่วยระบายความรู้สึกบางอย่างออกไปได้ แต่ความสนใจของเราถูกชักนำไปสู่บุคคลมากกว่าการคิดในระดับลึก

**การหลุดจากสนทนา (-)** ก็เป็นไปในทำนองเดียวกับ “บุคคลอื่น” การหลุดจากสนทนายกับตนเองก็เป็นอุปสรรคขวางกั้นเช่นเดียวกัน

**การหันความสนใจเข้าสู่ภายในตน (+)** เป็นต้นว่าหันความสนใจไปที่ตัวเองด้านกายภาพเช่นไขมันของตนเอง ร่างกายของตนเอง การสูดลมหายใจ กระตุกสันหลัง ขา เหนือไหล่ของตนเอง โดยให้ความสนใจนี้ดำเนินไปเรื่อยๆ อยู่ภายในร่างกาย การกระทำนี้จะช่วยได้

**ทางบวก (+)**

การหันความสนใจเข้าสู่ภายในตน

บทสวด หรือการสวดมนตร์

การนับ

สิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย

ความเจ็บปวด หลังจากที่ย้ายไป

**บทสวด (+)** บทสวดจะใช้การได้ดี โดยเฉพาะถ้าเป็นบทสวดที่ได้เรียนรู้ไว้แล้วในวัยเด็กคนส่วนมากก็มีอยู่บ้าง หากมีบทสวด ก็ขอให้สวดซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ จะเกิดผลดี

**การนับ (+)** ผู้ที่ไม่เคยเรียนรู้บทสวดได้เลย หรือไม่มีความชอบ ความพอใจบทสวดใด ก็ขอให้ลองใช้การนับ ให้นับจนถึง 100 หรือจนกระทั่งตัวเองไม่มีความสำนึกอะไรเกี่ยวกับจำนวนที่นับ

**สิ่งแวดล้อมที่คุ้นเคย (+)** จงหาเส้นทางวิ่งที่ปลอดภัยและคุ้นเคย ให้ระวางวดยานพาหนะที่ผ่านไปมาขณะวิ่งอาจตกอยู่ในภาวะเหมือนฝันได้มาก จนมีอาการวอกแวกแล้วถูกรถชนได้ ให้พยายามวิ่งในเส้นทางที่ปลอดภัยซ้ำแล้วซ้ำอีก และจดจำเอาไว้แล้วในที่สุดเส้นทางนั้นจะพาให้วิ่งไป คอสดรบล่าได้เล่าจากประสบการณ์ของตนเองว่า วันหนึ่งขณะที่วิ่งขึ้นเนินไปบ้านเขามีความรู้สึกว่าตนเองกำลังยืนนิ่งเท้าหลักพื้นดินให้ผ่านไปจนกระทั่งขึ้นไปบนถนนแล้วบ้านก็ปรากฏให้เห็น และมีความรู้สึกว่าเป็นเสมือนการวิ่งอยู่บนสายพานเลื่อนขนาดยักษ์ (a giant treadmill) เลยทีเดียว

**ความเจ็บปวด (+)** ตอนแรกเริ่มการวิ่ง ความเจ็บปวดจะทำให้จิตใจวอกแวก หากเกิดความเจ็บปวดเมื่อใด คอสดรบล่าแนะนำว่า ให้จ่อความสนใจไปที่ความเจ็บปวด แล้วให้กำหนดลงไปว่า เจ็บแปลบ เจ็บเรื่อยๆ หรือเจ็บจนเนื้อเต้น หรือเจ็บปวดให้เพ่งพินิจดูความเจ็บปวดด้วยตาในของตนเอง ความเจ็บปวดควรจะได้รับ การดูแลเอาใจใส่อย่างเป็นธรรมชาติ เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายแก่ตนเอง โดยปฏิบัติดังนี้ คือ

**ประการแรก** ขอให้เป็นที่แน่ใจว่า ตนเองวิ่งอยู่ใน อัตราความเร็วตามเป้าหมาย หากมีปัญหาเกี่ยวกับ เส้นโลหิตเลี้ยงหัวใจและมีความเจ็บปวดอยู่ใน บริเวณทรวงอก หรือแขนหรือคอก็ให้หยุดวิ่ง และให้ ตัวเองได้รับการตรวจรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ แต่ถ้ามิได้เป็นโรคหัวใจ และอยู่ในอัตราการวิ่งด้วย ความเร็วตามเป้าหมาย ก็ให้รู้ว่าตนเองปลอดภัย

**ประการที่สอง** ถ้ารู้สึกมีนงง ก็ให้หยุดวิ่งเพราะจะ เป็นอันตราย และถ้าอากาศร้อน จะเป็นสัญญาณ แรกของการหมดเรี่ยวแรงเพราะความร้อน และจะ นำไปสู่อาการเป็นลม ประการที่สาม ถ้าหากรู้สึกว่ามีอาการบีบตัว หรืออาการขยายตัวภายในกล้ามเนื้อ เนื้อส่วนที่กำลังทำงานอยู่ ก็ให้หยุดวิ่ง เพราะอาการ เช่นนี้อาจหมายถึง กระจกขึ้นเล็กหัก หรือกล้ามเนื้อ หรือเส้นเอ็นฉีกขาด ถ้าอาการดังกล่าวนี้มีได้ปรากฏ ก็สามารถวิ่งไปได้โดยตลอด

การวิ่งในลักษณะดังกล่าวมาทั้งหมดเป็น ความพยายามที่จะทำให้เครื่องขวางกันที่อยู่ระหว่าง ความรู้สำนึกกับความไร้สำนึกส่วนตัว และที่อยู่ร่วมกันเกิดการคลายตัวให้ลดน้อยหรือหมดไป ถ้าทุก อย่างดำเนินไปด้วยดีก็จะได้ประสบการณ์ที่น่ายินดี และมีโอกาสได้สัมผัสกับคลื่นมหาสมบัติในตนเอง อย่างปลอดภัย ซึ่งจะเป็นข้อยืนยันได้ว่า ภายใต้อาณัติการอันเหมาะสมนั้นการวิ่งช้าๆ ระยะเวลาสามารถจะเบิกทางเข้าไปสู่บริเวณ ที่ตามปกติแล้ว จะเข้าถึงไม่ได้ และผู้วิ่งจะได้ชีวิตชีวาเพิ่มขึ้น ได้รับ พลังในแง่จิตวิทยาเพิ่มขึ้น ตลอดทั้งในแง่จิตใจหรือ จิตวิญญาณ หรือในแง่ของการคิดสร้างสรรค์ ญูญแจ ไปสู่กระบวนการนี้คือ ระยะเวลาของการวิ่งประกอบด้วย ทัศนคติของนักวิ่งเป็นสำคัญ

โดยสรุป การวิ่งช้าๆ ระยะเวลาเป็นความ พยายาม เพื่อให้มรดกสามร้อยล้านปีปรากฏออกมา และเป็นภาระกระตุ้นร่างกาย ไม่ว่าจะอายุใด ภาวะใด ให้ ทำงานอย่างดีที่สุด การวิ่งโดยตัวมันเองมิได้ให้

คำตอบใดๆ แต่เป็นเสมือนนาฬิกาปลุก เสมือน สัญญาณ เสมือนสัญลักษณ์ หรืออาจเสมือน สัญญาณไฟจราจร เปลี่ยนจากแดงเป็นเขียว ปล่อยให้ ยานพาหนะของวิญญาณได้ดำเนินต่อไปอย่างน้อย ที่สุดก็อีกสักกระยะหนึ่ง

### ความเหมาะสมของการวิ่งออกกำลังกาย กับแต่ละบุคคล

นายแพทย์จอร์จ ซีแฮน (Sheehan, 1978) ได้ ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการวิ่งและที่ควรนำมา กล่าว ณ ที่นี้ เป็นข้อเสนอแนะของเขาเพียง 5 ประการ ที่แสดงถึงความเหมาะสมของการวิ่งออกกำลังกาย

1) การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะ กระทำให้ง่ายที่สุด และใช้อุปกรณ์น้อยที่สุดไม่ต้องมี เพื่อน ไม่ต้องมีความสามารถด้านกีฬา สามารถ กระทำได้แทบทุกเวลาและแทบทุกสถานที่

2) การวิ่งเป็นการออกกำลังกายสมบูรณ์ แบบในเชิงสรีระ เป็นการใช้ลำต้นขา และกล้ามเนื้อ ขาอย่างเป็นจังหวะด้วยอัตราความเร็วที่ตนเอง ควบคุมได้ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาการ ทำงานของปอดและหัวใจได้อย่างปลอดภัย

3) การวิ่งให้ผลดีต่อร่างกายและจิตใจ และได้มีการพิสูจน์มาแล้วว่า การวิ่งช่วยเพิ่มความฟิต หรือความแข็งแรงของปอดและหัวใจ ช่วยลดน้ำหนักตัว ช่วยลดความดันเลือดช่วยลดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ส ที่มีส่วนร่วมอยู่กับโรค เส้นเลือดตีบตันและช่วยให้มีเสถียรภาพทางด้านจิตใจ

4) อย่างไรก็ตาม การวิ่งมิได้เป็นการออก กำลังที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน มีเพียง 10-15% เป็น นักวิ่งตามธรรมชาติที่วิ่งเป็นประจำ คนอื่นที่มีความ สามารถทางกีฬามากกว่า จะวิ่งเพียงเพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของการเล่นกีฬาอย่างอื่น บรรดาผู้ที่ล้ม ล้าตัวกว้างมากกว่ายาวมักจะไม่วิ่งออกกำลังกาย แต่ กีฬาของเขาจะเป็นการเดิน การปั่นจักรยาน การ เล่นสเกต การเล่นสกี หรือการว่ายน้ำ

5) แต่ละคนจะรู้อย่างไรว่าการวิ่งจะเป็นการออกกำลังกายของตนเองหรือไม่ก็โดยพิจารณาตัวเอง ถ้าเห็นว่าตนเองมีลำตัวแคบมากกว่ากว้างมีข้อมือเล็ก มีน้ำหนักตัววัดเป็นปอนด์ ประมาณสองเท่าของ ส่วนสูงวัดเป็นนิ้ว ก็พอจะลงความเห็นได้ว่า ตัวเอง เป็นคนชอบทำอะไรคนเดียวมีเพื่อนเพียงสองสามคน และคนอื่นเห็นว่าตัวเองเป็นคนชอบคิดฝันด้วยแล้ว ก็จงออกไปหาซื้อรองเท้าวิ่งได้เลย

### งานวิจัยการออกกำลังกายในประเทศไทย

การวิจัยการออกกำลังกายที่กระทำกับกลุ่ม ตัวอย่างที่เป็นตัวแทนของคนไทย เช่น การวิจัยของ สฤณี รักดี ได้ผลยืนยันว่า การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์ที่สุดในแง่สรีรวิทยาเพราะต้องใช้ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ น้อยจำนวนมากในการ เคลื่อนไหวเป็นจังหวะสม่ำเสมอโดยอัตราเร็วภายใต้ การควบคุมของตนเองขณะวิ่ง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญ ที่สุดในการบริหารการทำงานของระบบหัวใจ การ ไหลเวียนของโลหิต และการหายใจที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การวิ่งดีกว่ากิจกรรมการออกกำลังกาย ชนิดอื่น คือ สามารถทำได้คนเดียวตามความต้องการ อุปกรณ์จำนวนน้อยประหยัดเหมาะกับทุกเพศทุกวัย ทั้งยังเกิดอันตรายต่อมีอน้อย ออกซิเจนกระจาย ซึมซาบไปทั่วร่างกายอย่างสม่ำเสมอ แม้แต่การว่ายน้ำ ก็รู้สึกการวิ่งไม่ได้ เพราะการว่ายน้ำลดความดัน เลือดได้ช้า รับออกซิเจนผิดธรรมชาติ และมีโอกาส เกิดโรคเนื่องจากน้ำเป็นสื่อ (สฤณี รักดี. 2535)

ส่วนจรรยาพร ธรณินทร์ กล่าวไว้ในเรื่องการ เดินแอโรบิคว่าเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับ ออกซิเจนสม่ำเสมอเช่นเดียวกับการวิ่ง เมื่อมีดนตรี ประกอบการเดินด้วยผู้ที่เดินแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ระบบการหายใจระบบการไหลเวียนของโลหิต ทำงานได้อุดหนุนขึ้น กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ยืดหยุ่นได้ดี การประสานการทำงานของกล้ามเนื้อและ ประสาทดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้น และได้รับความ

สนุกสนานเพลิดเพลิน หายจากความตึงเครียดเหมาะ กับทุกเพศทุกวัย (จรรยาพร ธรณินทร์, 2530)

โดยเหตุที่การออกกำลังกายแบบแอโรบิค หรือ แบบที่ให้ความเบิกบานใจนี้ มีหลายประเภทด้วยกัน นอกจากการวิ่ง ซึ่งถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบ แอโรบิคดังกล่าวแล้ว ยังมีการถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเดินประกอบดนตรี การเล่นสกี การเล่นสเกต ซึ่งเปิดโอกาสให้คนทั่วไปเลือกออกกำลังกายตาม แบบที่เหมาะสมกับตนเองและปัจจัยแวดล้อม และ เป็นที่น่าสังเกตเห็นได้ชัดเจนมากขึ้นว่า ปัจจุบันนี้ ประชาชนทั่วไป เช่น ในกรุงเทพมหานคร สนใจ ออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะๆ และการเดินแอ โรบิคมากขึ้น ทั้งนี้ เพราะได้ประจักษ์กับตนเองว่า เป็นการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ และทางสังคมไปพร้อมๆ กัน ด้วย

จากรายงานผลการวิจัย พบว่า การวิ่งแอ โรบิคให้ประโยชน์ที่พอจะจำแนกได้อย่างชัดเจน ดังนี้ (ปราณี ช้อนแก้ว. 2541 และชัยยุทธ มณีรัตน์. 2535)

### ด้านร่างกาย

1. ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ระบบการ หมุนเวียนของโลหิตดีขึ้น
2. กล้ามเนื้อกระดูกแข็งแรง
3. ระบบการย่อยและขับถ่ายดีขึ้น
4. นอนหลับง่ายและหลับสนิท
5. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
6. ร่างกายมีความต้านทานโรคสูง

### ด้านจิตใจ

1. ลดความวิตกกังวล หรืออาการประสาท
2. ทำให้จิตใจแจ่มใส สมองปลอดโปร่ง อารมณ์เยือกเย็นขึ้น
3. มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น
4. เพิ่มพูนสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ ประโยชน์เหล่านั้นนับว่ามีคุณค่าต่อชีวิตความเป็นอยู่ของทุกคน

## การศึกษาปัจจุบันกับการพัฒนาตนโดย การวิ่งออกกำลังกาย

จากการวิจัยสามารถนำผลมาประยุกต์ใช้ใน วงการศึกษาได้ดังนี้

1. ในปัจจุบันมีการตื่นตัวในการสร้าง สุขภาพด้วยการวิ่งออกกำลังกาย ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ ที่เกี่ยวกับการพัฒนาตน เพื่อให้เกิดสุข ความเบิกบานใจเป็นผลดีต่อสุขภาพกายสุขภาพจิตโดยเฉพาะ ในวงการศึกษาบุคลากรทางการศึกษาทุกระดับ ควร ประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างอันดีในด้านการ ดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกายที่เหมาะสม และ ควรเผยแพร่ให้นักเรียนนักศึกษา ตลอดถึง สาธารณชนได้ทราบได้มีความรู้ความเข้าใจเห็น ความสำคัญ ความเหมาะสม คุณค่า คุณประโยชน์ ของการวิ่ง หรือการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค

2. สนับสนุน เปิดโอกาส อำนวยความสะดวกในการวิ่งออกกำลังกายภายในบริเวณสถาน ศึกษา เท่าที่สามารถจะกระทำได้ ตลอดทั้งดำเนินการประสานงานภายในชุมชนหรือให้ความร่วมมือ ในโอกาสพิเศษ เช่น การวิ่งหรือเดินออกกำลังกาย ในวันเฉลิมพระชนมพรรษาและในเทศกาลต่าง ๆ ประจำปี

3. ทางฝ่ายรัฐบาล ซึ่งตระหนักถึงความ สำคัญของการสร้างสุขภาพให้กับประชาชนโดย ทั่วไปตามนโยบายของฝ่ายสาธารณสุขุสนั้น ควรได้ จัดกระทำหรือริเริ่มกิจกรรมต่าง ๆ ด้านสุขภาพต่อไป อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อให้เป็นแนวทาง ปฏิบัติอย่างแพร่หลายออกไปอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะในแหล่งที่มีปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ พร้อมกับ ให้การสนับสนุนการดำเนินงาน ทั้งทางด้านวิชาการ และงบประมาณอย่างเหมาะสม

ปรีชา ธรรมมา

## บรรณานุกรม

- จรรยาพร ธรณินทร์. **ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : ตะเกียง, 2534.
- ชัยยุทธ มณีรัตน์. **ผลของการวิ่งกับแอโรบิคต้านซ์ที่มีต่อความสามารถในการรับออกซิเจนสูงสุด**. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.
- แจก ธนะสิริ. **ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข**. กรุงเทพฯ : บริษัทกราฟแมนเพรส จำกัด, 2539.
- ปรารภนา ช้อนแก้ว. **การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครอง เด็กและเยาวชน จังหวัดระยองโดยใช้กิจกรรมออกกำลังกายเป็นสื่อ**. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541.
- สถชาติ รักดี. **การเปรียบเทียบผลของการฝึกแอโรบิคต้านซ์และการวิ่งเหยาะๆที่มีต่อความอดทนของ ระบบการไหลเวียนโลหิตของผู้ใหญ่วัย 35-40 ปี**. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.

Kostrubala, Thaddeus. **The Joy of Running**. New York : Pocket Book New York, 1977.

Sheehan, George. **Dr. Sheehan on Running**. New York : Bantam Books, Inc. 1978.