

บทที่ ๔

การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตามหลักภวนา ๔

ในบทนี้จะได้ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นศึกษาไว้ ๓ ประเด็น คือ (๑) การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรตามหลักภวนา ๔ (๒) ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรตามหลักภวนา ๔ และ (๓) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกีฬาด้านกายกับจิต

๔.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรตามหลักภวนา ๔

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินงานขององค์กร เพราะมนุษย์เป็นกลไกที่สำคัญในการขับเคลื่อนให้องค์กรไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลวได้และถ้าองค์กรใดมีบุคลากรที่มีคุณภาพ องค์กรนั้นจะประสบความสำเร็จ

ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรจึงเป็นเรื่องที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาองค์กรด้านอื่นๆและมีนักการศึกษาหลายท่านให้ความหมายของการพัฒนาบุคลากรไว้อย่างหลากหลายทัศนะ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

จ้านงศ์ อติวัฒน์สิทธิ์ ได้กล่าวถึง การพัฒนา (Development) ว่าเป็นกระบวนการที่นำมาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่มีการวางแผนและกำหนดเป้าหมายไว้ การพัฒนาเป็นการพัฒนาอย่างหนึ่ง ซึ่งกำหนดให้มีคุณค่าและเป็นไปตามขั้นตอน เพราะฉะนั้น การพัฒนาเป็นกระบวนการทำให้เจริญก้าวหน้าหรือการเปลี่ยนแปลงไปสู่ทิศทางที่พึงปรารถนา การพัฒนาเป็นทั้งสื่อ (Means) และจุดหมายปลายทาง (End)^๑

Russell C. Swansbury (รัสเซล ซี.สแวนสเบอร์รี่) ได้กล่าวถึง “การพัฒนาบุคลากร” หมายถึง การศึกษาของบุคคลที่ต้องการพัฒนาตนเองให้มีความรู้ในเรื่องเทคนิคและวิชาชีพเพื่อยกระดับความสามารถให้ทันต่อความก้าวหน้าของวิชาการเพื่อสนองความพึงพอใจในเรื่องความอยากรู้อยากเห็นของบุคคลนั้น^๒

^๑ จ้านงศ์ อติวัฒน์สิทธิ์, สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๖๑.

^๒ Russell C. Swansbury. In Service Education. New York: G.D. Putmen Sons, 1968 : P.47.

Flippo (ฟลิปโป) ไคกล่าวถึง “การพัฒนามนุษย์” หมายถึง การเพิ่มทักษะด้วยการฝึกอบรมเพื่อให้ปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง”

สมาน รังสิโยกฤษฎ ใดให้ความหมายของการพัฒนามนุษย์ว่า หมายถึง การดำเนินงานเกี่ยวกับการส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้ความสามารถ มีทักษะในการทำงานดีขึ้น ตลอดจนมีทัศนคติที่ดีในการทำงานอันเป็นผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น หรืออีกนัยหนึ่ง การพัฒนามนุษย์เป็นกระบวนการที่จะเสริมสร้างและเปลี่ยนแปลงผู้ปฏิบัติงานในด้านต่างๆ เช่น ความรู้ ความสามารถ ทักษะอุปนิสัย ทัศนคติและวิธีการในการทำงาน อันจะนำไปสู่ประสิทธิภาพในการทำงานให้มีคุณภาพประสบความสำเร็จเป็นที่น่าพอใจแก่องค์กร รวมถึงการบูรณาการหรือผสมผสานเพื่อใช้การฝึกอบรมและการพัฒนาพนักงาน การพัฒนาอาชีพ การพัฒนาองค์กรสำหรับการปรับปรุงบุคคล ทีมและประสิทธิผลขององค์กร^๓

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ใดเขียนไว้ในหนังสือ การสร้างสรรค์ปัญญาเพื่ออนาคตของมนุษยชาติสรุปได้ว่า มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐแต่ไม่ใช่เป็นคำกล่าวตามหลักพระพุทธศาสนา ถ้าจะให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาจะต้องพูดว่า มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐด้วยการฝึกถ้าไม่ฝึกแล้วหาประเสริฐไม่ การฝึกก็คือให้พัฒนาขึ้นด้วยสติปัญญา เป็นต้น มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกจึงจะประเสริฐเพราะเหตุใด เพราะมนุษย์อาศัยสัตตยชาติญาณได้น้อย ไม่เหมือนสัตว์ประเภทอื่น ซึ่งเกิดมาแล้วก็อยู่ได้ด้วยสัตตยชาติญาณ แม้แต่คลอดออกมาวันนั้น อย่างลูกห่านก็เดินได้เลย วายน้ำใดทันที หากินได้ทันที แต่มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกฝนพัฒนาโดยเฉพาะสิ่งที่เรียกว่าปัญญามาดำเนินชีวิต แทนที่จะอยู่อย่างสัตว์อื่นที่เป็นตามสัตตยชาติญาณ แต่มนุษย์ส่วนใหญ่ไม่รู้ตัวไม่รู้หลักการไม่รู้ธรรมชาตินี้ การเรียนรู้การฝึก การหัดนั้นจำเป็นเพื่อให้ตัวดำเนินชีวิตอยู่ได้ก็เรียน ก็ฝึก ก็หัดไปด้วยความจำเป็นจำใจ พอทำได้ก็หยุดฝึกจึงไม่พัฒนาเท่าที่ควร ถ้าเขารู้ธรรมชาติแห่งชีวิตของตนเอง รู้หลักการของชีวิตมนุษย์อย่างนี้แล้วว่า ชีวิตที่ดีของมนุษย์ใดมาด้วยการเรียนรู้ฝึกฝน พัฒนา ต้องมีสิกขา ถ้าเรฝึกฝนพัฒนาเรียนรู้อยู่เรื่อยชีวิตของเราก็จะดีขึ้น จนมีชีวิตที่ประเสริฐ^๔

^๓ Flippo, Edwin B. Management: A Behavioral Approach. Boston : Allyn & bacon, 1979.

(อ้างถึงใน บุญเรือง พรหมสิทธิ์, ๒๕๔๐), หน้า ๘.

^๔ สมาน รังสิโยกฤษฎ, ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคล, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. (กรุงเทพมหานคร : สวัสดิการสำนักงาน , ๒๕๓๐), หน้า ๑๘.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การสร้างสรรค์ปัญญาเพื่ออนาคตของมนุษยชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๓๐.

คำว่า “การพัฒนา” คืออย่างไร ก่อนอื่นเราต้องทราบก่อนว่า “พัฒนา คือ มุ่งให้เกิดความเจริญก้าวหน้า มุ่งให้ทุกคนมีความสุขสบาย” ดังนั้น ทุกคนจึงมุ่งที่จะพัฒนา แต่เพราะการที่ทุกคนมุ่งที่จะพัฒนานี้ จึงมีทางทำให้เสียได้ เพราะว่ามีผู้ที่ไม่ได้มุ่งให้เกิดความก้าวหน้าแท้จริงรวมอยู่ด้วย หรืออาจเป็นว่าฝ่ายตรงข้ามนำคำ “พัฒนา” ไปใช้ด้วยก็ได้ ผู้ที่ฉลาดมีไหวพริบดีจึงจะแยกได้ว่า ใครจะมาพัฒนาให้และใครจะมามุ่งพัฒนาเพื่อประโยชน์ของฝ่ายพวกตัว”^๖

พระพุทธศาสนานี้ให้ความสำคัญการพัฒนาทั้งทางกายและใจ เพราะชีวิตประกอบด้วยกายใจจึงเป็นชีวิต ดังนั้นจึงต้องฝึกทั้งกายและใจ โดยใช้ธรรมมาเป็นหลักในการฝึกหรือปฏิบัติ หลักธรรมนั้นคือ ภาวนา ๔ (Development) ซึ่งหมายถึง การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม หรือ การพัฒนา ประกอบด้วย”^๗

๑. กายภาวนา (Physical Development) แปลว่า พัฒนากาย ได้แก่ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพดี และที่สำคัญก็คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เริ่มแต่ปัจจัย ๔ เป็นต้นไป อย่างถูกต้องดังงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น สัมพันธ์กับอาหาร โดยการกินเพื่อช่วยให้ร่างกายมีกำลัง มีสุขภาพดี ไม่ใช่เพื่อมุ่งความอร่อย อวดโก้ แสดงฐานะ สัมพันธ์กับโทรทัศน์ โดยดูเพื่อติดตามข่าวสาร แสวงหาความรู้ ส่งเสริมปัญญา มิใช่เพื่อหมกมุ่นในความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือเอาเป็นเครื่องมือเล่นการพนัน เป็นต้น

๒. สីลภาวนา (Moral Development) แปลว่า พัฒนาศีล หมายถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี เริ่มแต่ไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสังคม ประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น และต่อสังคม มีระเบียบวินัย ประกอบสัมมาชีวะด้วยความขยันหมั่นเพียร ฝึกฝนอบรมกายวาจาของตนให้ประณีต ปราศจากโทษ ก่อคุณประโยชน์ และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓. จิตตภาวนา (Emotional Development) แปลว่า พัฒนาจิต คือ พัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพร้อม ซึ่งอาจแบ่งออกเป็น ๓ ด้านดังนี้คือ

๓.๑ คุณภาพจิต คือ ให้มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นผู้มีจิตใจสูง ละเอียดอ่อน เช่น มีเมตตา มีความรักความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือปลดปล่อยความ

^๖ พระบรมราชาบาท พระราชทานแก่ผู้นำเยาวชนและเจ้าหน้าที่ ณ สวนจิตรลดาจรูญฐาน, ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๒.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๗๐.

ทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู รวมทั้งมุ่งพัฒนานุคคลให้มีจิตที่มีคุณภาพ เป็นต้น

๓.๒ สมรรถภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือ ความเพียร มีขันติ คือความอดทน มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือความจริงจัง มีอธิษฐาน คือความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่ออุดมการณ์ เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงแจ่มแจ้งชัดเจน รวมทั้งการสร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรมต่าง ๆ ดังกล่าว

๓.๓ สุขภาพจิต คือ ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดี มีความสุขสดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ มีปีติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวายใจ ไม่คับข้องใจ ไม่ขุนมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า รวมทั้งการสร้างให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้ เป็นต้น

๔. ปัญญาภavana (Intellectual Development) แปลว่า พัฒนาปัญญา คือพัฒนาความรู้ ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ เริ่มแต่รู้เข้าใจศิลปวิทยา เรียนรู้ถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ (ความลำเอียง) คิดวินิจฉัยใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ รู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้จักแก้ไขปัญหาและทำการให้สำเร็จตามแนวทางของเหตุปัจจัย ตลอดจนรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร ถึงขั้นที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์โดยสิ้นเชิง

หลักภavana ๔ เป็นหลักที่ควรนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาตนให้เจริญก้าวหน้าและมีความสุข จึงเป็นธรรมที่ควรเข้าใจและควรบรรลุ (นิโรธ)^๔ เมื่อรู้ความหมายของหลักธรรม คือ ภavana ที่เป็นเนื้อตัวของการปฏิบัติทั้ง ๔ แล้ว ก็เข้าใจภาวิตที่เป็นคุณสมบัติของท่านผู้จบการปฏิบัติ ผู้มีธรรมทั้ง ๔ ข้อนั้นแล้วดังนี้

๑. ภาวิตกาย ผู้ได้เจริญกาย หรือมีกายที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หรือ ทางกายภาพ โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับสิ่งเกื้อกูลกันกับสิ่งสรรค์แลธรรมชาติ โดยเฉพาะให้การรับรู้ทางอินทรีย์ ๕ เช่น ตู ฟัง เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา และให้การใช้สอยเสพบริโภคต่างๆ เป็นไปอย่างพอดีที่จะได้คุณค่าแท้ที่เป็นประโยชน์จริง ไม่หลงไหลเคลิบเคลิ้มไปตามอิทธิพลของความชอบใจหรือไม่ชอบใจ ไม่ลุ่มหลงมัวเมา มิให้เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณ มิให้ถูกบาปอกุศลครอบงำ แต่หนุนให้กุศลธรรมงอกงาม

๒. ภาวิตศีล ผู้ได้เจริญศีลหรือมีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความประพฤติ มีพฤติกรรมดีงาม ในความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี

^๔ ที่มา www.Mediacenter.mcu.ac.th (๑๔ เมษายน ๒๕๕๖).

ไม่ใช่กายวาจาและอาชีวะในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ใครๆ แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน และช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม

๓. **ภาวิตจิต** ผู้ได้เจริญจิต หรือมีจิตใจพัฒนาแล้ว คือได้ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจให้สดใส เบิกบาน ร่าเริง ผ่องใส โปร่งโล่ง เป็นสุข เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีน้ำใจเมตตา กรุณา ศรัทธา กตัญญู กตเวทิตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง อดทน สงบ มั่นคง มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

๔. **ภาวิตปัญญา** ผู้ได้เจริญปัญญา หรือมีปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกฝนอบรมพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาและดับทุกข์ได้ปลดปล่อยตนให้บริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลส มีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญา โดยมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

ภavana ๔ หมายถึง หลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองหรือพัฒนาจิตใจ ๔ ขั้น ดังนี้

๑. **พัฒนากาย** หรือการทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง การกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดีด้วยความรู้จักประมาณให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี

๒. **พัฒนาศีล** หรือพัฒนาทางสังคม ศีลคือการอยู่ร่วมสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน แต่มีชีวิตที่เกื้อกูลต่อกัน และมีวินัย

๓. **พัฒนาจิต** หรือพัฒนาทางอารมณ์ก็คือเรื่องของจิตใจนั่นเอง

๔. **พัฒนาปัญญา** หรือพัฒนาการทางปัญญาแก้ไขข้อขัดข้องจัดปัญหา หายอึดอัด หลุดโล่งไปใดตลอดจนรู้เท่าทันเหตุปัจจัย มีอะไรเกิดขึ้นก็รู้จักมองตามเหตุปัจจัย^๙

๔.๑.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกาย

จุดมุ่งหมายอย่างหนึ่งของการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายก็เพื่อปรับปรุงหน้าที่ทางสรีรวิทยาของกล้ามเนื้อให้พัฒนาขึ้นตามการทำงานของแต่ละชนิดกีฬา ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่การทำงานของกล้ามเนื้อในการหดตัวสร้างแรงจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เช่นเดียวกับการที่จะฝึกซ้อมกล้ามเนื้อให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพตรงตามจุดมุ่งหมาย การทราบกลไกที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับการทำงานของกล้ามเนื้อก็นับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาสามารถเลือกชนิดการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมในการที่จะกระตุ้นให้

^๙ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๐.

^{๑๐} พลอาสาสมัครอนุกุล บุญรักษา, การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภavana ๔ ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ๓๑, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, หน้า ๔.

กล้ำเนื้อมีการพัฒนาและเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ต้องการ ด้วยเหตุผลนี้ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาควรจะได้ทำความเข้าใจการทำงานของระบบต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับการทำงานของกล้ามเนื้อก่อนที่จะเริ่มทำการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางกลไก^{๑๑}

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย นักกีฬานำหลักทฤษฎี ๔ มาปฏิบัติ ได้แก่ ข้อกายทฤษฎี หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (รวมทั้งเทคโนโลยี) หรือทางวัตถุให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถแสวงสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น^{๑๒} โดยเฉพาะรับรู้สิ่งทั้งหลายทางอินทรีย์ ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ด้วยดี โดยปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ เพื่อให้กุศลธรรมงอกงาม และให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ

การพัฒนาทางกาย หมายถึง การพัฒนาด้านสุขภาพ (Health) ให้แข็งแรง แข็งแกร่ง โดยทางพระพุทธศาสนาคือการให้รู้จักบ่มเพาะฝักอบรมตัวกายของเราที่จะติดต่อกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ให้เป็นไปอย่างปกติ เป็นไปด้วยดีไม่เกิดโทษเป็นไปในทางที่เป็นคุณ หมายถึงความพยายามสร้างหรือบ่มเพาะให้คนในองค์กรมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้อย่างราบรื่น เป็นเรื่องของเรารคนเดียวที่จะมีการดำรงทำที่ต่อสิ่งที่มากระทบ

ความแข็งแรงของร่างกายและความแข็งแรงในความเพียร ความวิริยะอุตสาหะ เมื่อเจอปัญหาแล้วท้อถอยง่าย เพราะหลายที่เราจะเห็นว่าคนเก่งเวลาไปเจอปัญหาอุปสรรคอาจหยุดหรือไม่อยากจะทำต่อไป บางคนก็ไม่มีเรื่องของความอุตสาหะ พอไปเจอสังคมที่อาจจะไม่ใช่ สังคมคนดีโดยส่วนใหญ่ ก็พยายามที่จะถอยกลับออกมาอยู่ในที่มั่นของตัวเอง โดยที่ไม่พยายามไปเปลี่ยนแปลงคนไม่ดีเหล่านั้น เพราะฉะนั้นก็ต้องถือว่าเรื่องของความแกร่งเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญ^{๑๓}

ในการจัดการแข่งขันกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์” ระหว่างวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน – ๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ ซึ่งวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลกได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพจัดขึ้น โดยมีบุคลากรที่เป็นฝ่ายคฤหัสถ์ ทั้งส่วน

^{๑๑} สนธยา สีสมาด, หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา, (กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๓๐.

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๑๓} สรุปจากบทความของ ดร.พิพัฒน์ ยอดพฤติการ ในรายการ “บริหารธุรกิจแนวพุทธ” สถานีโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมช่องเก้าแก้ว ที่วี ๒๔ ชั่วโมง เพื่อผู้ประกอบการ SMEs, (ที่มา www.taokaetv.com., ๑๑ เมษายน ๒๕๕๖).

กลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ และหน่วยวิทยบริการที่สังกัดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกภาคส่วนทั่วประเทศเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก

ผู้วิจัยได้มีโอกาสไปร่วมกิจกรรมในฐานะผู้สังเกตการณ์ และถือโอกาสสัมภาษณ์ประกอบงานวิจัยโดยกำหนดที่ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัย โดยตั้งประเด็นคำถามด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตและผลของการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาไว้ ๔ ประเด็น สรุปเป็นประเด็นดังต่อไปนี้

การเล่นกีฬาไม่ว่าชนิดหรือประเภทใด คือการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆในร่างกาย ทำให้เกิดการพัฒนาวัยะทุกส่วนของร่างกาย เป็นการบริหารร่างกายให้ครบทุกอวัยวะ (ยืน เดิน นั่ง นอน) อย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพที่สมดุล คนปฐมวัยและมัชฌิมวัย ถือว่าเป็นการพัฒนาทางร่างกายให้เจริญเติบโตไปตามวัยที่ดี ส่วนผู้ที่อยู่ในปัจฉิมวัย ถือว่าเป็นการรักษาหรือบำรุงร่างกายให้มีสภาพแข็งแรง^{๑๔} เสริมสร้างร่างกายให้พร้อมอยู่ตลอดเวลา เพื่อป้องกันโรคภัยต่างๆ เพราะการไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ^{๑๕} ซึ่งการออกกำลังกายเป็นผลดีต่อสุขภาพ ทำให้มีร่างกายที่ดี ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป ระบบหมุนเวียนโลหิตดี กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นตัวดี ช่วยลดไขมันและน้ำตาลในกระแสเลือด^{๑๖} และยังช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้ดี เพราะการออกกำลังกายกำจัดไขมันในร่างกาย ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ขับถ่ายสบาย และท้องไม่ผูก^{๑๗}

เมื่อร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันดีไม่เกิดโรค มีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่และมีพลังในการทำงาน^{๑๘} ทำให้สมรรถภาพกล้ามเนื้อแข็งแรง คล่องแคล่วและมีทักษะดี ไม่เหนื่อยง่าย มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมให้บุคลากรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง^{๑๙} เพราะหาก

^{๑๔} สนิท ไชยวงศ์ศต, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๑๕} เสน่ห์ ใจสิทธิ์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๑๖} เชษฐ นิมมาทพัฒน์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๑๗} ผศ.ดร.สุพรด บุญอ่อน, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๑๘} ดร.ยุทธนา พูนเกิดมะเริง, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๑๙} ดร.วิทยา ทองดี, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

บุคลากรได้พัฒนาสุขภาพทางกายให้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์และแข็งแรง มีศักยภาพพร้อมที่จะปฏิบัติงานในตำแหน่งหน้าที่ หรือสนองงานมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๒๐} เนื่องจากบุคลากรในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจะเน้นในด้านวิชาการหรือบริหารและส่วนมากจะละเลยในเรื่องของการออกกำลังกาย หรือบางท่านก็ไม่มีเวลา ดังนั้น การจัดการแข่งขันกีฬาภายในจึงเป็นการส่งเสริมการพัฒนาชีวิตในส่วนร่างกายให้แข็งแรง^{๒๑}

การพัฒนาร่างกายถือว่าเป็นเบื้องต้นในด้านพลศึกษา เนื่องจากนักกีฬาหรือผู้เล่นกีฬาจะได้รับประโยชน์จากการฝึกหรือเล่นอย่างเนิ่นนาน ทั้งนี้ต้องเล่นหรือฝึกฝนให้เหมาะสม พอดีกับความสามารถของตนเองเป็นหลัก ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ควรยึดทางสายกลาง(มัชฌิมาปฏิปทา) เป็นหลักปฏิบัติสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ตามหลักกายภาวนา คือ ไม่เล่นเพื่อหมกมุ่นในความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือเอาเป็นเครื่องมือเล่นการพนัน เป็นต้น

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายตามหลักกายภาวนา ๔ ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญๆจากการให้สัมภาษณ์ได้ดังนี้

(๑)การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสามารถสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ให้มีพร้อมอยู่ตลอดเวลา และมีภูมิคุ้มกันโรคร้ายต่างๆได้

(๒)ช่วยพัฒนาสุขภาพทางกายให้มีพลานามัยที่สมบูรณ์และแข็งแรง มีศักยภาพพร้อมที่จะปฏิบัติงานในตำแหน่งหน้าที่ หรือสนองงานมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๓)การจัดการแข่งขันกีฬาภายในมหาวิทยาลัย ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตในส่วนร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ และทำให้บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายดี สามารถทำงานหนักได้อย่างต่อเนื่อง คล่องแคล่ว ว่องไว มีบุคลิกภาพและทักษะดี

๔.๑.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศิลป

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศิลป นักกีฬาคควรนำหลักกายภาวนา ๔ มาปฏิบัติ ได้แก่ ข้อสี่ลกายภาวนา คือ การเจริญสติ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศิลปให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดี และเกื้อกูลแก่กัน^{๒๒}

^{๒๐} ปิยวัฒน์ คงทรัพย์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๑ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๑} ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพวัน, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๑ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๒} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศิลป มุ่งให้บุคลากรพัฒนาด้านความประพฤติ มีระเบียบวินัย มีกฎ กติกาในการดำเนินชีวิต เพราะกีฬาทุกชนิดหรือประเภทล้วนมีระเบียบ กฎ กติกา ประกอบในการเล่นหรือแข่งขันทุกครั้ง เพื่อให้การเล่นหรือแข่งขันเป็นไปด้วยความสนุกและยุติธรรม

ในการแข่งขันกีฬา สิ่งที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งคือ “กติกากการแข่งขัน” นักกีฬาหรือผู้ที่เข้าร่วมการแข่งขันต้องยึดถือกติกาและยอมรับการตัดสินตามกติกาของกรรมการอย่างเคร่งครัด จะเห็นว่าการแข่งขันกีฬาก็จะเริ่มขึ้น ต้องมีพิธีกล่าวคำปฏิญาณตน ทั้งนักกีฬา กรรมการ และผู้ตัดสินว่าจะเล่นกีฬาตามกติกาโดยเคร่งครัด รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และตัดสินตามกฎ ระเบียบ กติกาที่วางไว้อย่างเคร่งครัด จึงเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศิลป คือการมีระเบียบวินัยได้อย่างดียิ่ง^{๒๓} และเป็นการเสริมสร้าง ฝึกฝนให้ทุกคนรู้จักเคารพกฎกติกาในการอยู่ร่วมกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานทางสังคม^{๒๔} ระเบียบมหาวิทยาลัยนั้นมีชัดเจนในข้อปฏิบัติต่างๆ การเล่นกีฬา ก็คือต้องมีกติกาที่จะต้องเล่นร่วมกันคือมีแพ้ มีชนะ

ฉะนั้น การให้บุคลากรเล่นกีฬาจึงเป็นการฝึกฝนให้บุคลากรในองค์กรมีระเบียบวินัยในตนเอง เมื่อมีระเบียบวินัยหรือมีกติกาในการปฏิบัติงานแล้ว เชื่อว่าจะส่งผลต่อการทำหน้าที่เป็นอย่างดี^{๒๕} และยังมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย มีระเบียบวินัย อยู่ในกฎเกณฑ์ที่วางไว้^{๒๖} รู้จักตรงต่อเวลา เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักความเสมอภาค ไม่เอาเปรียบผู้อื่น เกื้อกูลกันและกัน^{๒๗}

การกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เป็นคนมีระเบียบวินัย เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ต้องเกี่ยวเนื่องกับเวลาและต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายๆฝ่าย มีน้ำใจเคารพกติกา

^{๒๓} สนิท ไชยวงศ์ศต, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชฌ โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๔} เสน่ห์ ใจสิทธิ์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชฌ โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๕} ศศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพูน, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชฌ โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๖} ดร.ยุทธนา พูนเกิดนะเริง, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชฌ โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๗} เชษฐ นิมมาทพัฒน์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชฌ โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

รู้แพ้ รู้ชนะ และยอมรับในศักยภาพของตน^{๒๔} เมื่อบุคลากรมีความเคารพและยึดถือในกฎกติกาของการแข่งขันกีฬา ซึ่งจะมีผลต่อการมีวินัยในตนเอง จากการแข่งขันกีฬาแล้ว น่าจะส่งผลและบูรณาการสู่การมีวินัย รักความถูกต้อง ความยุติธรรม และซื่อสัตย์ต่อตนเองในการปฏิบัติหน้าที่^{๒๕} และยังทำให้เกิดการมีวินัย ตรงต่อเวลา ในการพัฒนาร่างกายของตนให้มีความพร้อมในการแข่งขันกีฬา ไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทใดจะต้องมีวินัยเป็นหลักในการปฏิบัติ ผู้ใดมีวินัยในตัวเองจะเป็นนักกีฬาที่ดี^{๒๖} สอดคล้องกับผู้ที่สัมภาษณ์ของท่านหนึ่งที่ว่า นักกีฬาที่ดีต้องควบคุมตนเองได้ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ยอมรับในกฎกติกา เพราะกีฬาทุกชนิดต้องมีระเบียบวินัย^{๒๗} รู้จักทำหน้าที่ รักษากฎระเบียบของสถาบัน^{๒๘} ที่สำคัญการกีฬายังช่วยพัฒนาความประพฤติของบุคลากรให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกันและกัน^{๒๙} ซึ่งจะส่งผลดีต่อตนเองและองค์กรอีกด้านหนึ่งด้วย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศีลตามหลักภavana ๔ ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญๆจากการให้สัมภาษณ์ได้ดังนี้

- (๑) บุคลากรมีระเบียบวินัย สามารถนำมาใช้ในการทำงานและชีวิตครอบครัวได้
- (๒) กีฬาทุกชนิดต้องมีระเบียบ กฎ กติกา ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ยอมรับในกฎกติกา
- (๓) บุคลากรรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน ไม่เอาเปรียบผู้อื่น รู้จักการอยู่ร่วมกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานทางสังคม รู้จักรับผิดชอบ ขยัน อดทน และรักองค์กร

^{๒๔} ปิยวัฒน์ คงทรัพย์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๓ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๕} ดร.วิทยา ทองดี, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๓ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๖} สวิต มักราช, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๓ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๗} ผศ.บรรจง โสดาดี, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๓ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๘} ไสว แก้วเกตุ, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๓ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๒๙} ดร.สมศักดิ์ สายหยุด, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๓ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย จึงเป็นการฝึกฝนให้บุคลากรในองค์กรมีระเบียบวินัยในตนเอง เมื่อมีระเบียบวินัยหรือกฎ กติกาอยู่ในตัวแล้ว ย่อมส่งผลต่อการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายได้เป็นอย่างดี

๔.๑.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิต

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิต นักกีฬาควรนำหลักท้าวนา ๔ มาปฏิบัติ ได้แก่ ข้อจิตตท้าวนา การเจริญจิต หรือพัฒนาจิต คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น^{๓๔}

การเล่นกีฬาเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส ร่าเริง ไม่ซบเซาเศร้าซึม ทำให้จิตใจมุ่งมั่นจดจ่ออยู่กับการเล่นกีฬาประเภทหรือชนิดนั้นๆ ไม่มีเวลาว่างที่จะคิดถึงเรื่องไร้สาระ คือทำให้มีงานทำหรือปรับจิตใจอยู่ตลอดเวลา(Occupied) ทำให้คุณภาพชีวิตด้านจิตใจมีความสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{๓๕}การเล่นกีฬาทำให้สภาพจิตใจแจ่มใส เป็นคนมีเหตุผล ยอมรับสภาพความเป็นจริง รู้จักการเสียสละ มีจิตใจโอบอ้อมอารีต่อเพื่อนในขณะเล่นกีฬา^{๓๖}เมื่อมีสภาพจิตใจที่ดี มีความสุข มีการจัดการความคิดที่ดี มีสติกับเรื่องต่างๆที่เข้ามาในชีวิตถึงแม้ขณะที่มีทุกข์ ก็มีความสุขกับทุกขนั้น^{๓๗}เข้าใจธรรมชาติตามหลักโลกธรรม ๘ คือ มีสุข มีทุกข์ มีนิมิต มีสรวลเสริญ ได้ยศ เลื่อมยศ ได้ลาภ เสื่อมลาภ เข้าใจชีวิต มองโลกในแง่ดี สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข^{๓๘}และการเล่นกีฬายังทำให้นักกีฬามีสมาธิในการแข่งขัน หรือการทำงาน มีจิตใจร่าเริง แจ่มใส^{๓๙}

^{๓๔} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๓๕} สนิท ไชยวงศ์ศต, สัมภาษณ์ในงานกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๖} ดร.เจษฎา มุลยาพอ, สัมภาษณ์ในงานกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๗} เชษฐ นิยมมาทพัฒน์, สัมภาษณ์ในงานกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๘} คำพันธ์ วงศ์เสน่ห์, สัมภาษณ์ในงานกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๙} ปิ่น อะทะเทพ, สัมภาษณ์ในงานกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

การนำกีฬาเข้ามาพัฒนาด้านจิตใจทำให้บุคลากรมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ และฝึกการให้อภัยซึ่งกันและกัน จิตใจหนักแน่น มั่นคง ทั้งยังช่วยส่งเสริมให้บุคลากรมีจิตอาสาในด้านการบริการมากขึ้น^{๔๐} เมื่อมีการจัดกิจกรรมกีฬามูลนิธิภายในทุกครั้งทำให้ได้พบปะสังสรรค์และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ เกี่ยวกับพัฒนาการต่างๆ หน้าที่การงานและชีวิต ซึ่งถือว่าเป็นความสุขทางใจของชาวมหาจุฬาฯ รวมถึงส่งเสริมสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน^{๔๑} เมื่อออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้สุขภาพจิตเข้มแข็ง รู้จักควบคุมอารมณ์ ควบคุมสติ ความคิดเห็นในการรู้จักให้อภัย รู้จักแพ้ รู้จักชนะ เพื่อไม่ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงเข้าครอบงำจิตใจได้^{๔๒} เมื่อสุขภาพร่างกายดี แข็งแรงก็จะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดี เมื่อสุขภาพจิตดี ผลการทำงานก็จะดีไปด้วย^{๔๓} ดังนั้น การจัดการแข่งขันกีฬาจึงเป็นการพัฒนาสุขภาพจิตไปด้วย^{๔๔}

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตตามหลักภavana ๔ ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญๆจากการให้สัมภาษณ์ได้ดังนี้

(๑) การเล่นกีฬาทำให้สภาพจิตใจแจ่มใส เป็นคนมีเหตุผล ขอมรับสภาพความเป็นจริง รู้จักการเสียสละ มีจิตใจโอบอ้อมอารีต่อเพื่อนในขณะเล่นกีฬา

(๒) สุขภาพจิตดี มีความสุข มีการจัดการความคิดที่ดี มีสติกับเรื่องต่างๆที่เข้ามาในชีวิตถึงแม้ขณะที่มีทุกข์ ก็มีความสุขกับทุกข์นั้น เข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามหลักโลกธรรม ๘ คือได้ ลาก เสื่อม ลาก ได้ยศ เสื่อมยศ ดิฉิณ สรรเสริญ สุข ทุกข์^{๔๕} เข้าใจชีวิต มองโลกในแง่ดี สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

(๓) มีจิตใจเข้มแข็ง มีความยุติธรรม สมาธิแน่นแน เป็นคนส่งเสริมคุณธรรม และนำไปใช้ในการปฏิบัติงานได้ ตลอดถึงมีจิตอาสาเพื่อพัฒนาองค์กรอีกด้วย

^{๔๐} ดร.วิทยา ทองดี, สัมภาษณ์ในงานกีฬามูลนิธิมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๑} ปิยวัฒน์ คงทรัพย์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามูลนิธิมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๒} เสน่ห์ ใจสิทธิ์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามูลนิธิมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๓} ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพจน์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามูลนิธิมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๔} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๑๗.

ดังนั้น เมื่อสุขภาพร่างกายดี แข็งแรงก็จะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดี เมื่อสุขภาพจิตดี ผลการทำงานก็จะดีไปด้วย ดังนั้น การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของบุคลากร จึงเป็นการพัฒนาสุขภาพจิตไปด้วย เพราะทำให้อารมณ์แจ่มใส เยือกเย็น กีฬาบางชนิดต้องใช้สมาธิมาก จิตใจต้องนิ่ง ฝึกจิตใจให้มีสมาธิ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และอยู่กับความสมหวังและผิดหวังได้

๔.๑.๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา นักกีฬาควรนำหลักภavana ๔ มาปฏิบัติ ได้แก่ ข้อปัญญากาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^{๔๕}

บุคลากรที่ผ่านการเล่นกีฬาจะเกิดความรักความสามัคคี เห็นอกเห็นใจกัน มีความสนิทสนมกลมเกลียวในหน่วยงานและมหาวิทยาลัย^{๔๖} ถือเป็นกลวิธีที่สนับสนุนการบริหารงานที่ดีอย่างหนึ่งของผู้บริหารที่มีวิสัยทัศน์ และเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ แม้ในชีวิตประจำวัน บุคลากรจะทำงานในลักษณะที่แตกต่างกันตามภารกิจ และเมื่อมีโอกาสได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ในการแข่งขันกีฬา เริ่มตั้งแต่ได้เดินทางไป-กลับร่วมกัน มีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันหลายชั่วโมงบนรถบัส ได้ร่วมแข่งขันกีฬาและเชียร์กีฬาร่วมกัน ความสมัครสมานสามัคคีจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ^{๔๗} กีฬาเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เป็นกุศโลบายสร้างความสามัคคีให้บุคลากรได้มีส่วนร่วม รวมใจกันเป็นหนึ่งเดียว ย่อมมีผลต่อความสามารถในการเล่น โดยเฉพาะกีฬาประเภททีม การประสานงานระหว่างเพื่อนรวมกันเล่นและแข่งขันอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย โดยกำหนดวิธีการ ดังนี้ (๑) เพิ่มแรงจูงใจรายบุคคล (๒) การให้แรงเสริม เช่น คำชมเชย หรือรางวัล เป็นต้น (๓) การกระทำที่ภาคภูมิใจ^{๔๘} เกิดความรักในองค์กร พร้อมใจที่จะขับเคลื่อนงานของมหาวิทยาลัยทุกด้าน^{๔๙}

^{๔๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๔๖} ผศ.ดร.สุพรด บุญอ่อน, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๗} สนิท ไชยวงศ์คัด, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๘} เชษฐ นิยมมาทพัฒน์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๔๙} ดร.ยุทธนา พูนเกิดมะเริง, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

ความพร้อมเพียงของหมู่คณะและทีมกีฬาแต่ละชนิด ในการทำงานร่วมกันเป็นทีมอย่างปรากฏชัด เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน กีฬาเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ กายและใจ อันเป็นการหลอมรวมทั้งด้านนามธรรมให้เป็นรูปธรรมอย่างชัดเจนด้วยกิจกรรมกีฬา^{๕๐} เนื่องจากกีฬาเป็นกิจกรรมของคนหมู่มาก เป็นองค์กร เป็นทีม จึงจะสามารถขับเคลื่อนความสำเร็จไปสู่เป้าหมายได้อย่างเป็นรูปธรรม^{๕๑} ทำให้เกิดความรักในกลุ่มเพื่อนทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ และห้องเรียนเป็นอย่างดี ทั้งยังได้พบปะเพื่อนร่วมงานในองค์กรเดียวกัน^{๕๒} เพราะการแข่งขันกีฬาทำให้บุคลากรรู้จักใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาต่างๆเฉพาะหน้าได้ มีอิสระในการแสดงออก เพราะขณะร่วมแข่งขันต้องถอดภาระหน้าที่การทำงานออกไป^{๕๓}

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญาตามหลักภาวนา ๔ ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญๆจากการให้สัมภาษณ์ได้ดังนี้

(๑) บุคลากรเกิดความรักความสามัคคี มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันภายในองค์กร

(๒) ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขและสามารถขับเคลื่อนนโยบายของมหาวิทยาลัยไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ การแข่งขันกีฬาทำให้บุคลากร รู้จักกันมากขึ้น ทำให้ทุกคนรักสถาบัน กลมเกลียวกันเปรียบเหมือนพี่น้องกัน ไม่ว่าจะอยู่หน่วยงานไหน เมื่อมีความคุ้นเคยกัน การติดต่อประสานงานภายในหน่วยงานก็ง่ายและสะดวกมากขึ้น

(๓) การแข่งขันกีฬาบางชนิดต้องเล่นเป็นทีม ความเข้าใจกันหรือสามัคคีกันถือเป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขันกีฬา ทำให้เกิดความรักความสามัคคีขึ้นกับเพื่อนร่วมสถาบันทุกภาคส่วน มีการติดต่อประสานงาน พบปะ พูดคุย เตรียมพร้อม เชื่อมสัมพันธ์ภายในโซน และส่วนงานของมหาวิทยาลัยทุกชนิดประเภทกีฬา

^{๕๐} ปิยวัฒน์ คงทรัพย์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๕๑} สวิต มัคราช, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๕๒} ดร.สมจิต ขอนวงศ์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๕๓} ผศ.บรรจง โคสตาดี, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

การพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากร โดยใช้หลักทฤษฎี ๔ ข้อ ปัญญาทฤษฎี ทำให้สามารถพัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ เริ่มแต่รู้ เข้าใจศิลปวิทยา เรียนรู้ถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรือเอนเอียงด้วยอคติ (ความลำเอียง) คิดวินิจฉัยใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ รู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้จักแก้ปัญหาและทำการให้สำเร็จตามแนวทางของเหตุปัจจัย ตลอดจนรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขาร ถึงขั้นที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์โดยสิ้นเชิง^{๕๔}

๔.๒ ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตจากการเล่นกีฬาของบุคลากรตามหลักทฤษฎี ๔

๔.๒.๑ ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกาย

ผลที่เกิดจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยยึดหลักทฤษฎี ๔ เพื่อแยกผลการพัฒนาในแต่ละด้านให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ผลด้านแรกคือการพัฒนาด้านกาย (กายทฤษฎี) แยกเป็นประเด็นได้ดังนี้

ผลต่อระบบต่างๆของร่างกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์เท่า ๆ กับการรับประทานอาหารและการพักผ่อน ทั้งนี้เนื่องจากร่างกายต้องมีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายอยู่เสมอ จึงจะทำให้การเจริญเติบโตเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นไปตามกฎของการใช้และไม่ใช้ ผลของการออกกำลังกายสามารถเร่งกระบวนการต่าง ๆ ของร่างกายให้เพิ่มขึ้น กระตุ้นให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้รับการพัฒนาดีขึ้น^{๕๕}

ผลต่อระบบกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อจะแข็งแรง เหนียว และหนาขึ้น เนื่องจากการสร้างโปรตีนเพิ่มขึ้นและสะสมอาหารไว้ได้มากขึ้นกว่าเดิม มีความทนต่อความร้อนและความเป็นกรด-ด่างได้เป็นอย่างดี การทำงานประสานกับกล้ามเนื้อชนิดอื่นเป็นไปได้ดี มีความอดทนต่อการเหน็ดเหนื่อยมากยิ่งขึ้น และมีแคลเซียมในกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น น้ำย่อยในกล้ามเนื้อทำหน้าที่ดีขึ้น กล้ามเนื้อสามารถนำออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้นและอดทนต่อความเจ็บปวดได้ดียิ่งขึ้น ผลโดยรวมจะทำให้มีพื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อมากขึ้น และจำนวนเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

ผลต่อระบบหายใจ

หน้าที่ของระบบหายใจคือ การแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ ในระหว่างออกกำลังกาย การหายใจจะเพิ่มมากกว่าตอนพัก ก๊าซทั้ง ๒ ชนิดจะถ่ายเทแลกเปลี่ยนกันระหว่างอากาศและเลือดโดยผ่านทางผนังของถุงลม (Alveoli) ฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) จะนำ

^{๕๔} ที่มา www.Mediacenter.mcu.ac.th (๑๐ เมษายน ๒๕๕๖).

^{๕๕} ที่มา <http://www2.swu.ac.th> (๑๑ เมษายน ๒๕๕๖).

ออกซิเจนซึ่งไม่ค่อยละลายในน้ำเหลืองไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วนคาร์บอนไดออกไซด์จะละลายในน้ำเหลืองได้ง่ายในรูปของไบคาร์บอเนต (Bicarbonate)

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีคุณค่าต่อระบบหายใจดังนี้

- (๑) ทำให้ขนาดของทรวงอกเพิ่มขึ้น
- (๒) กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ช่วยในการหายใจมีความแข็งแรงมากขึ้น
- (๓) อัตราการหายใจในขณะพักช้าลง เพราะคุณภาพของการหายใจเพิ่มขึ้น
- (๔) ความจุปอดเพิ่มขึ้น เนื้อที่ของถุงลมมากขึ้น
- (๕) ความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซดีขึ้น ร่างกายสามารถจับออกซิเจนได้มากขึ้น

ผลต่อระบบไหลเวียนเลือด

การออกกำลังกายมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อหัวใจและเส้นเลือดได้มากมาย เป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับสภาพให้รับกับสภาพการณ์ใหม่ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงชนิดใดก็ขึ้นอยู่กับชนิดของการออกกำลังกาย^{๕๖}

ผลของการออกกำลังกายช่วยชะลอความเสื่อมของสมอง ทำให้กระดูกแข็งแรง กระชับขึ้น ทำให้ผิวสวย ลดความเครียด ปราศจากโรคภัย^{๕๗} ทำให้เป็นคนสมบูรณ์แข็งแรง สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเข้มแข็ง เป็นที่ชื่นชมยกย่องยินดีของผู้ที่คบหาสมาคมด้วย^{๕๘} เมื่อก่อนสุขภาพไม่ค่อยดี เวลาเดินขึ้นบันไดจะรู้สึกปวดขา พอได้มีโอกาสมาเล่นกีฬาบ้าง ทำให้อาการเหล่านี้ดีขึ้น รู้สึกกระฉับกระเฉง ไม่เหนื่อยง่ายเหมือนแต่ก่อน^{๕๙} สอดคล้องกับผลที่เกิดกับอีกท่านหนึ่งว่าการออกกำลังกายเปรียบเหมือนยาวิเศษ เพราะก่อนที่จะมาเล่นกีฬามีอาการนอนไม่ค่อยหลับ จะเป็นเพราะเกิดความเครียดหรือสาเหตุใดไม่แน่ชัด แต่พอมาเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับตัวเอง กลับรู้สึกดีขึ้น นอนหลับสบาย^{๖๐}

^{๕๖} ที่มา <http://www2.swu.ac.th> (๑๓ เมษายน ๒๕๕๖).

^{๕๗} เชษฐ นิมมาทพัฒน์, สัมภาษณ์ในงานกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๕๘} สนิท ไชยวงศ์ศต, สัมภาษณ์ในงานกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๕๙} ดร.สมศักดิ์ สายหยุด, สัมภาษณ์ในงานกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๖๐} ไสว แก้วเกตุ, สัมภาษณ์ในงานกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

ทุกครั้งที่มีการออกกำลังกายจะทำให้มีพลังความคิด(สมอง)โลดแล่น ความคิดเกิดการสร้างสรรค์^{๖๑}ก่อนหน้านี้หัวใจจะเต้นเร็วมาก หายใจติดขัดโดยไม่ทราบสาเหตุ แต่พอสักระยะอาการดังกล่าวจะหายไป มีเพื่อนแนะนำให้ออกกำลังกาย โดยเริ่มกีฬาที่เราชอบ เมื่อเล่นไปได้ระยะหนึ่งอาการดังกล่าวกลับหายเป็นปกติ ซึ่งถือว่าเห็นผลชัดเจนมากที่เกิดขึ้นกับตัวเอง^{๖๒} และยังส่งผลต่อร่างกายทั้งส่วนตัวผู้เล่นทำให้มีความสุขภาพแข็งแรง และส่วนรวม ทำให้บุคลากรมีสมรรถภาพดีขึ้นสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีประสิทธิผล^{๖๓} เพราะร่างกายแข็งแรงมากขึ้น เมื่อก่อนจะเหนื่อยง่าย แต่พอได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายแล้ว สุขภาพกายแข็งแรงขึ้น^{๖๔} ซึ่งจากประสบการณ์แต่ละท่านน่าจะเป็นผลสรุปได้ว่าการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสามารถพัฒนาร่างกายได้อย่างเป็นรูปธรรม เพราะกีฬาทำคนให้เป็นคนได้แน่นอน

๔.๒.๒ ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศีล

จากการสัมภาษณ์คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับผลการพัฒนาทางด้านศีล ตามหลักภavana ๔ ดังนี้ คือ

บุคลากรในองค์กรที่มีการแข่งขันกีฬาเป็นประจำมีระเบียบวินัย ซื่อสัตย์ สุจริต ยึดถือกฎระเบียบขององค์กรอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะ “คนมีวินัยในตนเอง(Self-Discipline)” เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดได้ยากมาก แต่ถ้าบุคลากรเป็น “คนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา” แล้ว จะทำให้เกิดวินัยในตนเองได้ และจะเป็นประโยชน์ต่อองค์กรเป็นอย่างยิ่ง^{๖๕} ทำให้บุคลากรมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ตนเองได้รับ มอบหมายมีระเบียบวินัย อยู่ในกฎเกณฑ์ที่วางไว้ ยอมรับในกฎ กติกา รู้จักแยกแยะบทบาทหรือหน้าที่ของตน^{๖๖}

^{๖๑} ดร.ยุทธนา พูนเกิดมะเวียง, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๖๒} สวัสดิ์ มักราช, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๖๓} ผศ.บรรจง โสดาดี, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๖๔} ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพวัน, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๖๕} สนิท ไชยวงศ์คุด, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๖๖} ผศ.ดร.สุพรด บุญอ่อน, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชญ์โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

กีฬาทำให้มีระเบียบวินัยดีขึ้น ทุกคนเคารพกฎ กติกาของสังคมทำตนให้มีประโยชน์ต่อส่วนรวม ไม่ทำผิดระเบียบวินัย เพราะมีศีลหรือข้อประพฤติปฏิบัติ มีความรับผิดชอบ ไม่ก้าวร้าว หน้าที่ รู้รักสามัคคีระหว่างบุคลากรในมหาวิทยาลัย^{๖๗} ฝึกให้เป็นคนมีจิตใจกว้างขวาง ยอมรับกติกา มารยาทของสังคมและชนหมู่มากให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุข^{๖๘} เป็นคนตรงต่อเวลาในการฝึกซ้อมตามวันเวลาที่กำหนด มีวินัยในการเล่นกีฬา^{๖๙} ทำให้บุคลากรตระหนักถึงกฎ กติกา หรือระเบียบต่างๆ ในสถานที่ทำงาน โดยนำระเบียบวินัยจากการเล่นกีฬามาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานะของตนได้เป็นอย่างดี^{๗๐} และยังสามารถนำเอากฎกติกาของกีฬาและระเบียบองค์กรในมหาวิทยาลัยมาบูรณาการในการปฏิบัติงานให้เข้มแข็งขึ้น^{๗๑} ถือเป็นผลมาจากการกีฬา หรือการออกกำลังกายทำให้เป็นผู้มีศีล ตั้งอยู่ในความดีมีวินัย รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกันซึ่งจะส่งผลดีต่อบุคลากรและองค์กรอื่นๆ ได้อย่างดียิ่ง

๔.๒.๓ ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิต

จากการสัมภาษณ์คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับผลการพัฒนาทางด้านจิต ตามหลักทฤษฎี ๔ ดังนี้ คือ

ผลของการออกกำลังกายทำให้จิตใจเป็นสมาธิ สงบ เยือกเย็น มีวิริยะอุตสาหะ มีเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจคนอื่น ไม่เอาเปรียบใคร รวมถึงการเป็นคนมีวินัยในตนเองสูง อันเป็นผลมาจากการเล่นกีฬาตามกติกา โดยยึดกฎระเบียบของการแข่งขันกีฬาประเภทหรือชนิดนั้นๆ เป็น

^{๖๗} เชษฐ นิมมาทพัฒน์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชฌ โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๖๘} ปิยวัฒน์ คงทรัพย์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชฌ โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๖๙} ดร.สมจิต ขอนวงศ์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชฌ โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๗๐} ดร.วิทยา ทองดี, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชฌ โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๗๑} ดร.สมศักดิ์ สายหยุด, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิชฌ โลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

เกณฑ์ในการปฏิบัติ สุขภาพจิต ร่างกายที่แข็งแรง เมื่อรวมทั้งสองด้านเข้าด้วยกันทำให้ “จิตใจที่สมบูรณ์ ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ (Sound Mind in Sound Body)”^{๗๒}

สุขภาพจิตที่ดี ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรงทำให้จิตใจเข้มแข็ง อดทน เสียสละ และอภัยมีจิตใจอ่อนโยนและเข้มแข็ง มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสุขในชีวิตประจำวัน ไม่เครียดทำให้จิตใจแจ่มใสร่าเริง ไม่เครียด จิตใจมั่นคง สุขุม เยือกเย็น มีจิตใจดีงาม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย^{๗๓}

บุคลากรเกิดความรักในองค์กร พร้อมใจที่จะขับเคลื่อนงานของมหาวิทยาลัยทุกอย่าง อย่างพร้อมเพียงมีความสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการแสดงความมีสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างกันของบุคลากร^{๗๔} ละลายพฤติกรรมได้^{๗๕} ถ้าไม่มีกีฬาอาจเกิดการขัดแย้งมีความเท่าเทียมของความเป็นมนุษย์ โดยให้ลดลงมาสู่ความเท่าเทียมกัน^{๗๖} มีจิตใจเกิดคุณธรรม มีความสนุกสนานรื่นเริงในการทำกิจกรรมทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีความสุข สนุกสนาน ชื่นบานได้พบปะกัน และแสดงออกมีน้ำใจนักกีฬา สุขภาพจิตที่ดีขึ้น จิตใจโปร่งใสขึ้น มีสติมากขึ้น มีผลต่อการทำงานด้านวิชาการ เช่น เขียนงานวิชาการ ตลอดจนการสอนหนังสือได้ดีมาก^{๗๗} ฉะนั้นจะเห็นได้ว่ากีฬามีผลทำให้นักกีฬาหรือบุคลากรของมหาวิทยาลัยได้ประโยชน์มาก นอกจากร่างกายที่แข็งแรงแล้ว ก็ต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งด้วยจึงจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์

๔.๒.๔ ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา

จากการสัมภาษณ์คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาเพื่อพัฒนาบุคลากรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สรุปผลเกี่ยวกับการพัฒนาทางด้านปัญญา ตามหลักภาวนา ๔ ดังนี้ คือ

^{๗๒} สนิท ไชยวงศ์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๗๓} เสน่ห์ ใจสิทธิ์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๗๔} ดร.ยุทธนา พูนเกิดมะเร็ง, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๗๕} ผศ.บรรจง โตดาดิ, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๗๖} ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพจน์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

การแข่งขันกีฬาหรือประเภทต่างๆ ส่วนมากจะแข่งขันเป็นทีม(Team) เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ดังนั้น นักกีฬาทุกคนต้องร่วมมือร่วมใจกันอย่างเต็มที่ เริ่มต้นตั้งแต่การฝึกซ้อมร่วมกันจนถึงการแข่งขันร่วมกัน ผลการแข่งขันขึ้นอยู่กับนักกีฬาทั้งทีมว่าจะร่วมมือร่วมใจกันทำได้แค่ไหน หากทุกคนร่วมมือ ร่วมใจกันอย่างเต็มที่ การแข่งขันกีฬาประเภทนั้นๆ ก็จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างแน่นอน ซึ่งจะเป็นปัจจัยส่งเสริมและสนับสนุนความสามัคคีของบุคลากรทุกฝ่ายในองค์กรนั้นๆ ได้อย่างดียิ่ง^{๓๓} ทำให้เกิดความรัก ความสามัคคีดีขึ้นมาก บุคลากรมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้รู้จักกันทุกระดับ จากการมาร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์^{๓๔} ผลงานมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพ บรรลุตามเป้าหมาย ทำให้กิจกรรมที่ดำเนินบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้^{๓๕}

การแข่งขันกีฬาทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ เพราะบางชนิดต้องเล่นเป็นทีม ความเข้าใจกันหรือสามัคคีกันถือเป็นสิ่งสำคัญในการแข่งขันกีฬา^{๓๖} และยังทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข และสามารถขับเคลื่อนนโยบายของมหาวิทยาลัยไปสู่เป้าหมายที่วางไว้^{๓๗} ทำให้บุคลากรของมหาวิทยาลัย รู้จักกันมากขึ้น เมื่อบุคลากรมีความคุ้นเคยกัน การติดต่อประสานงานภายในหน่วยงานก็ง่ายและสะดวกมากขึ้น^{๓๘}

บุคลากรที่ผ่านการออกกำลังกายแล้วสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองได้หลายด้าน หนึ่งในนั้นคือด้านปัญญา เพราะทำให้เป็นคนรู้จักใช้ปัญญาตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหาต่างๆ รู้สิ่งที่ถูกต้อง ชั่วดี เป็นประโยชน์ หรือไม่มีประโยชน์ต่อตนเองหรือส่วนรวม

^{๓๓} สนิท ไชยวงศ์ศต, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๔} ดร.วิทยา ทองดี, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๕} เสน่ห์ ใจสิทธิ์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๖} สวิต มัคราช, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๗} ดร.ยุทธนา พูนเกิดมะเริง, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๓๘} ปิยวัฒน์ คงทรัพย์, สัมภาษณ์ในงานกีฬามหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ ๗ “พิษณุโลกเกมส์”, เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕.

๔.๓ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกีฬาต้านภัยกับจิต

กีฬาทางกาย

มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาอยากให้ตนเองมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยทั้งปวง ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่าไว้ คือ “อโรคา ปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่งนับว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญอย่างหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพชีวิต การที่จะเป็นผู้มีสุขภาพดีนั้น จำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบพื้นฐานหลายด้าน เช่น สภาพทางร่างกาย สภาพทางโภชนาการ สุขนิสัยและสุขปฏิบัติ สภาพทางจิตใจ สติปัญญา และสภาพทางอารมณ์ที่สดชื่น แจ่มใส ซึ่งความสัมพันธ์ของร่างกายกับจิตใจนี้ นักพลศึกษาได้กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ว่า “สุขภาพจิตที่แจ่มใส อยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” หมายความว่า การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่สดชื่นแจ่มใสได้นั้นจะต้องเป็นบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ด้วย

การมีสุขภาพกายที่ดี เมื่อรวมเข้ากับการมีสุขภาพจิตที่ปกติ มีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายที่เป็นปกติตลอดจนทรงสนะของบุคคลทางด้านคุณธรรม หรือศีลธรรมอันดีงาม จะเป็นผลรวมให้บุคคลผู้นั้นเป็นประชากรที่มีคุณภาพ เป็นที่พึงปรารถนาของสังคมและประเทศชาติ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลทุกระดับ^{๘๓}

กีฬาทางจิต

การส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส ร่าเริง ทำจิตใจให้มุ่งมั่นจดจ่ออยู่กับการเล่นกีฬาประเภทนั้นๆ ไม่มีเวลาว่างจะคิดถึงเรื่องไร้สาระ คือทำให้จิตมีงานทำ หรือปรับจิตใจอยู่ตลอดเวลา ทำให้คุณภาพด้านจิตใจมีความสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้

การรักษาสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจ น่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยป้องกันการเจ็บป่วย ทั้งยังช่วยเสริมสร้างศักยภาพให้เซลล์และอวัยวะภายในร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อรวมทั้งสองด้านเข้าด้วยกันทำให้สรุปได้ว่า “จิตใจที่สมบูรณ์ ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”

ร่างกายและจิตใจจะต้องมีความสมดุลกัน จึงจะทำให้คนมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ไม่เจ็บไม่ป่วย มีความสุข ทั้งการทำงาน และการดำเนินชีวิต แต่เมื่อใดกายและใจเกิดไม่สมดุลกันแล้ว ก็จะทำให้เกิดผลกระทบขึ้นได้ ทางการแพทย์ระบุว่า จิตใจมีส่วนที่ก่อให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น เวลาเครียดมากๆ ก็จะมีฮอร์โมนความเครียดเกิดขึ้นและฮอร์โมนก็จะส่งผลต่ออวัยวะและความสมดุลระบบเซลล์ ทำให้เซลล์ทำงานหนัก เซลล์แก่เร็วขึ้น ทำให้คนแก่เร็ว เวลาเครียดมากๆ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอฮอร์โมนความเครียดก็จะสูงขึ้น การทำงานของระบบฮอร์โมนอื่นๆ ก็กระทบกระเทือน

^{๘๓} ที่มา <https://sites.google.com> (๑๔ เมษายน ๒๕๕๖)

ไปด้วย ส่งผลต่ออวัยวะ เช่น เวลาเครียดมากๆ ท้องจะผูก ระบบการขับถ่ายผิดปกติ อวัยวะระบบต่างๆ ในร่างกายก็ทำงานปั่นป่วน ไม่เป็นปกติ เกิดความอ่อนแอขึ้น อาการเจ็บป่วยต่างๆ จะมีมากขึ้น เวลาอดนอนหรือพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะมีอาการหงุดหงิด โกรธง่าย ไม่มีสมาธิ เป็นต้น

ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต

ร่างกายและจิตใจเมื่อมีความสมดุลกัน ระบบต่างๆ ของร่างกายก็จะกระตุ้นให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ อาการผิดปกติจะดีขึ้นและสามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจิตแพทย์ได้แนะวิธีการสร้างสมดุลด้านจิตใจและร่างกาย เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยมี ๕ ข้อหลักๆ ดังนี้^{๔๔}

๑. **หมั่นออกกำลังกาย** หรือเล่นกีฬาเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีระบบภูมิคุ้มกันที่ดี อวัยวะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะการออกกำลังกายจะช่วยทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง เลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้โอกาสเส้นเลือดอุดตันลดลง ส่งผลดีต่อระบบการย่อยและการขับถ่าย ทั้งยังช่วยทำให้นอนหลับสนิทหลับได้นานอีกด้วย

๒. **รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกาย** ดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่ควรทานอาหารที่เป็นกรดหรือด่างมากเกินไป แต่ถ้าเมื่อไรที่ร่างกายและอวัยวะภายในมีความร้อน อาหารที่มีฤทธิ์เย็นที่ช่วยปรับสมดุลของร่างกายให้เป็นปกติได้ คือ ผักบุ้ง ตำลึง ผักหวาน แดงกวา พริก และหัวปลี ส่วนผลไม้ควรเป็นประเภท มังคุด มะยม แดงโม แดงไทย แคนตาลูป ส้มโอ กล้วยน้ำว้า กระท้อน แก้วมังกร แอปเปิล น้ำมะพร้าว และลูกพรุน เป็นต้น

๓. **พักผ่อนให้เพียงพอ** เพราะการอดนอนทำให้ระบบการเผาผลาญในร่างกายไม่ดี ฮอร์โมนทำงานไม่ปกติ ซึ่งจะส่งผลต่อด้านอารมณ์และจิตใจได้

๔. **เสริมสร้างจิตใจให้แข็งแรง** โดยการฝึกทักษะการดูแลจิตใจเพื่อรับมือกับความเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายจิตใจอย่างสม่ำเสมอ หยุดพักหยุดคิดเรื่องเครียดต่างๆ เพราะในแต่ละวันจะมีเรื่องเข้ามากระทบจิตใจมากมาย ทำให้อารมณ์พุ่งมั่ว เสรีาหมอง เครียด ไม่แจ่มใส หากอารมณ์เหล่านี้ไม่มีการระบายออกก็จะเกิดความเครียดสะสมได้ ควรหากิจกรรมสร้างสรรค์ทำ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง เล่นกีฬา ท่องเที่ยวตามสถานที่ทางธรรมชาติ เที่ยวต่างจังหวัด หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เป็นต้น

^{๔๔} นพ.ลัญจณ์ศักดิ์ อรรถชยากร, บทความเรื่อง จิตแพทย์แนะ ๕ วิธีรักษาสมดุลทางกาย-จิต, (เอกสารอัดสำเนา, มปท.-มปป.).

๕. คอยสังเกตดูแลเอาใจใส่ตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ ว่าอยู่ในภาวะสมดุลหรือไม่ ทำอะไรเกินไป หรือขาดไปบ้าง ให้ฟังเสียงของร่างกายและจิตใจ เพื่อจะได้รู้ว่าควรจะปรับตัวเอง เพื่อให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะสมดุลอย่างไร

เสริมสร้างสุขภาพจิตด้วยการออกกำลังกาย

หลายคนเลือกเล่นกีฬาและทำกิจกรรมทางกายภาพเพียงเพื่อช่วยให้ตัวเองมีรูปร่างที่สวยงาม หรือเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อและหัวใจ โดยอาจไม่ทราบว่า การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางด้านอารมณ์และจิตใจต่อผู้ฝึกซ้อมด้วย

การวิจัยเรื่องประโยชน์จากการออกกำลังกายขององค์กรส่วนใหญ่ พบว่าการออกกำลังกายนอกจากมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้กับผู้ที่ออกกำลังกายด้วย เช่น นักวิจัยของมหาวิทยาลัยดูค (Duke University) ที่ใช้เวลากว่า ๔ เดือนในงานวิจัยเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายพบว่า ๖๐ เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายอย่างน้อย ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง มีปัญหาเรื่องโรคความดันสูงหรือความเครียดลดน้อยลงโดยไม่ต้องเข้ารับการรักษาทางการแพทย์^{๔๕}

นอกจากนี้ยังทำให้ทราบว่าผู้ที่เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะมีสุขภาพจิตที่ดี สอดคล้องกับผลการสำรวจหนึ่งพบว่า การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพียงแค่ ๘ นาที สามารถลดความซึมเศร้า ความตึงเครียด และความโกรธ อันเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บลงได้ ดังนั้น จึงช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ขณะเดียวกันการออกกำลังกายยังทำให้หลายคนมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น เพราะมีโอกาสได้พบปะกับผู้คนหรือทำกิจกรรมร่วมกับคนหมู่มากบ่อยขึ้น จึงช่วยลดความเหงา ซึ่งช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี การออกกำลังกายจึงเปรียบเสมือนเครื่องมือสำหรับป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพทางกาย และอารมณ์ได้เป็นอย่างดี^{๔๖}

สรุป

การกีฬาหรือการออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรงได้ เพราะจิตใจที่เข้มแข็ง ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง หากทั้งสองไม่สมดุลกันอาจทำให้การฝึกฝนไม่ได้ผลตามเป้าหมายที่วางไว้ ฉะนั้น การพัฒนาที่ดีจะต้องพัฒนาทุกด้าน โดยยึดหลักภavana ๔ มาเป็นแนวในการปฏิบัติ คือ พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา จึงจะถือว่าเป็นการพัฒนาที่สมบูรณ์

^{๔๕} ที่มา หนังสือพิมพ์โลกวันนี้. <http://www.thaihealth.or.th> (๑๕ เมษายน ๒๕๕๖).

^{๔๖} เพิ่มศักดิ์ วรรณขจร. พลศึกษาเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วังอักษร, ๒๕๔๘) หน้า ๓ .