

วิ่ง...วิถีแห่งสติ

Jogging...Way of Consciousness

อาจารย์จันทวรรณ แสงแข

ภาควิชาวิทยาศาสตร์พื้นฐานการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชีวิตมนุษย์มีองค์ประกอบใหญ่ ๆ อยู่ 2 ส่วน คือ ร่างกายและจิตใจ ทำงานประสานกันและดำรงอยู่ได้ด้วยสมดุล มีการปรับสมดุลในร่างกายโดยระบบอวัยวะต่างๆ และมีศักยภาพที่จะพัฒนาให้เกิดความสมบูรณ์ของชีวิต ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงที่ร่างกายหรือจิตใจอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะส่งผลกระทบต่อถึงกันการทำงานของจิตใจมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย เช่นภาวะเครียดจะทำให้ปวดศีรษะกล้ามเนื้อบริเวณต่าง ๆ เกร็ง หายใจหอบ ลึก เป็นแผลในกระเพาะอาหาร หัวใจเต้นเร็วแรงความดันโลหิตสูง ฯลฯ ในทางกลับกันเมื่อร่างกายไม่สบายก็จะมีผลให้จิตใจไม่สบายด้วย เช่น ผู้ป่วยโรคหัวใจ จิตใจก็มีความวิตกกังวล กลัว ซึมเศร้า (ราตรี สุคทรวง, 2538 : 141-142) การดำรงรักษาให้ร่างกายและจิตใจทำงานกันอย่างสมดุลโดยอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะเดียวกันจิตใจที่ผ่องใส มีความสุขสงบ สามารถปรับตัวและต่อสู้กับความเครียดได้ก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป ซึ่งในสังคมปัจจุบันการดำเนินชีวิตของมนุษย์ จะต้องพบกับปัญหาและอุปสรรคมากมาย การมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงจึงเป็นสิ่งจำเป็น ร่างกายอาจเปรียบเหมือนบ้านที่พักอาศัยอยู่ของจิตใจ เมื่อร่างกายที่สุขภาพดีไม่ทรุดโทรมจิตใจย่อมมีโอกาสที่จะมีสุขภาพดีด้วย (ระวี ภาวิไล, 2538 : 178) ดังนั้น การที่จะทำให้บุคคลมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกาย

และจิตใจคือ การออกกำลังกาย พร้อมกับออกกำลังกาย นั่นคือการมีสติเฝ้าตามดูตัวเองในการเคลื่อนไหวร่างกาย (ระวี ภาวิไล, 2538 : 177) เป็นการพัฒนาศักยภาพฝึกฝนทั้งร่างกายและจิตใจซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตชีวิตในวันนี้จะต้องดีกว่าวันวานและจะต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องไม่สิ้นสุดดังสุภาษิตของ Leo Roten ที่ว่า "If you don't grow you will grow smaller" หากท่านไม่เจริญเติบโต ท่านก็จะเล็กลง (กรุณา กุศลาลัย, 2536 : 85) ดังนั้นวิธีการหนึ่งที่จะพัฒนาศักยภาพที่แฝงเร้นอยู่ด้วยการฝึกฝนอบรมทั้งกายและใจ คือ การวิ่ง พร้อมกับการควบคุมสติให้ตามทันความรู้สึกนึกคิด

ทำไมถึงต้องออกกำลังกายได้มีการศึกษากันแล้วถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในคนที่สุขภาพสมบูรณ์ โดยให้นอนอยู่บนเตียงไม่ให้มีการใช้กำลังเป็นเวลา 2 - 3 สัปดาห์ เมื่อตรวจร่างกายจะพบว่าผู้ถูกทดสอบสมรรถภาพทางกายพบว่า มีสมรรถภาพน้อยลงในทุกด้าน ผู้ถูกทดสอบจะรู้สึกเหนื่อย ใจสั่น เมื่อใช้กำลังเพียงเล็กน้อย โดยธรรมชาติของมนุษย์สมรรถภาพร่างกายจะลดลงตามอายุ ในช่วงอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปสมรรถภาพร่างกายจะเริ่มเสื่อมลงเรื่อย ๆ เมื่ออายุเข้าวัย 40 ปี โรคภัยไข้เจ็บจะเกิดมากขึ้นกว่าวัยหนุ่มสาว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงความยืดหยุ่นของเอ็นและข้อต่อจะเสื่อมลง (ชาญวิทย์ โคธีรานูรักษ์ 2538 : 110) ถ้าปล่อยให้เวลาผ่านไป...ผ่านไปโดยไม่ออกกำลังกายเราหันมามองตัวเราดี ๆ

จะจำได้ไหมว่า “ครั้งหนึ่งเราเคยเป็นหนุ่มสาวด้วยหรือ” นั่นคือการออกกำลังกายเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่งที่จะช่วยยืดหรือชะลอความเสื่อมตามธรรมชาติของร่างกายและยังฟื้นฟูวัยวุฒิที่เสื่อมแล้วให้ดีขึ้นได้ การออกกำลังกายมี 2 ชนิด คือ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมากและมีความต่อเนื่องเป็นวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทำให้หัวใจ ปอด ระบบไหลเวียนโลหิตแข็งแรงขึ้นเพิ่มภูมิต้านทานโรคแก่ร่างกายช่วยให้เซลล์ หรือเนื้อเยื่อของอวัยวะต่าง ๆ นำออกซิเจนไปใช้ได้สูงสุดเพิ่มประสิทธิภาพในการเผาผลาญสารอาหารในร่างกาย เร่งการกำจัดสารพิษ (catecholamines) สร้างสารสุข (endorphins) ตัวอย่างของกิจกรรมการออกกำลังกายคือ การวิ่งเหยาะ ๆ เดินเร็ว การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิก ดิซจกยาน เป็นต้น ส่วนการออกกำลังกายอีกชนิดหนึ่งคือ การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนหรือใช้ออกซิเจนได้ไม่พอ กับความต้องการของร่างกาย (anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำเต็มที่ รุนแรง และรวดเร็ว ไม่ใช่เป็นวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยส่วนรวม แต่ก่อให้เกิดการขยายขนาดของกล้ามเนื้อบางแห่งเท่านั้น ตัวอย่างของกิจกรรมการออกกำลังกายคือ วิ่ง 100 เมตร กระโดดไกล ขว้างจักรยกน้ำหนัก เป็นต้น (ชาลวูวิทซ์ โคลรีนาบุร์กซ์, 2538 : 109) การออกกำลังกายควรกระทำให้พอเหมาะ เพราะถ้าออกกำลังกายแบบหักโหมมากเกินไปหัวใจต้องทำงานหนักขึ้น มีสารพิษ (catecholamines) หลังออกมากก็เป็นการเพิ่มความสึกหรอให้กับร่างกายได้ (Colber,D. 1993 : 710) เมื่อพูดถึงรูปแบบการออกกำลังกาย ในปัจจุบันมีกีฬาให้เราเลือกหลายรูปแบบแล้วแต่ความถนัด ความชอบของแต่ละคน การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีสัดส่วนของการใช้พลังงานแบบ aerobic และ anaerobic มากน้อยแตกต่างกันไปแต่วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะเน้นที่ aerobic ไม่ว่าท่าน จะชอบกีฬาประเภทใดก็ตาม ขอให้คำนึงถึงหลักเกณฑ์ดังนี้คือ

1. เวลาที่ใช้จะต้องติดต่อกัน 20 -30 นาที/ครั้ง
2. ความบ่อยสัปดาห์ละ 4-5 วัน
3. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องให้ หัวใจเต้นได้ 70% ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้นได้ (ความสามารถสูงสุดที่หัวใจเต้น = 220 - อายุของท่าน) เช่น ถ้าอายุ 60 ปี ความสามารถสูงสุดที่หัวใจเต้นได้คือ $220 - 60 = 160$ ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งหัวใจจะต้องเต้นได้ 70% ของ 160 = 112 ครั้ง/นาที ดังนั้นท่านมีอายุ 60 ปีควรจะออกกำลังกายให้หัวใจเต้นอย่างน้อยประมาณ 112 ครั้ง/นาที ติดต่อกัน 25 - 30 นาทีสัปดาห์ละ 4 - 5 วัน จากการเปรียบเทียบอัตราการเต้นหัวใจในผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและเมื่อออกกำลังกายเป็นประจำแล้ว ในบุคคลที่มีอัตราการเต้นของหัวใจ 80 ครั้ง/นาที (ตอนเช้าก่อนลุกจากที่นอน) หลังจากนั้นออกกำลังกายแบบ aerobic 25 -30 นาที ติดต่อกันสัปดาห์ละ 4 - 5 วัน พบว่าภายใน 4 เดือน อัตราการเต้นของหัวใจตอนเช้าอาจลดเหลือ 77 ครั้ง/นาทีภายใน 8 เดือน อัตราการเต้นของหัวใจตอนเช้าอาจลดเหลือ 70 ครั้ง/นาที ภายใน 1 ปี อัตราการเต้นของหัวใจในตอนเช้าอาจลดเหลือ 65 ครั้ง/นาทีภายใน 2 ปี อัตราการเต้นของหัวใจตอนเช้าอาจลดเหลือ 60 ครั้ง/นาที ภาวะที่หัวใจเต้น 60 ครั้ง/นาที ซึ่งน้อยกว่าที่ ขณะที่ไม่ได้ออกกำลังกายถึง 20 ครั้ง/นาที สะท้อนให้เห็นถึงความแข็งแรงสมบูรณ์ และมีประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจ (แจก ธนะสิริ, 2538 : 82 - 83) เมื่อเปรียบเทียบนาย ก. และ นาย ข. ที่มีปริมาณเลือดออกจากหัวใจต่อนาที (cardiac output) เท่ากันคือ 5,000 มิลลิลิตร/นาที นาย ก. เป็นผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีอัตราการเต้นของหัวใจ (heart rate) ขณะพักเท่ากับ 40 ครั้ง/นาที เมื่อหัวใจเต้น 1 ครั้ง มีเลือดออกจากหัวใจ (stroke volume) เท่ากับ $5,000/40 = 125$ มิลลิลิตร นาย ข. เป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักเท่ากับ 80 ครั้ง / นาที เมื่อหัวใจเต้น 1 ครั้งมีเลือดออกจากหัวใจเท่ากับ $5,000/80 = 62.5$ มิลลิลิตร แสดงให้เห็นว่าหัวใจของนาย ข. ต้องทำงานหนักกว่านาย ก. มากเพื่อ

ให้ได้ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจก่อนที่เท่ากัน ถ้าท่านออกกำลังกายเป็นประจำ ลองนึกดูว่าเราสามารถประหยัดความสึกหรอของหัวใจได้มากมายเพียงใด

เมื่อพูดถึงการออกกำลังกายแล้วสิ่งที่คู่กับร่างกายคือ จิตใจ คำว่า จิตใจ หมายถึงส่วนที่เกี่ยวข้องกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพ ความจำ สติปัญญา การรู้จักคน การตัดสินใจ ฯลฯ การทำงานของจิตใจเกิดจากการทำงานของสมองหลายบริเวณตั้งแต่ cerebral cortex, limbic system, hypothalamus, brain stem (เวตรี สุธรรว, 2538 : 141) มีการหลั่งสารสื่อประสาทหลายชนิดที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมในมนุษย์ สารสื่อประสาทเหล่านี้ก็จะมีสมดุลของตัวมันเองซึ่งแต่ละคนไม่เท่ากัน ยกตัวอย่าง เช่น norepinephrine เกี่ยวข้องกับภาวะตื่นตัวของร่างกาย ถ้าหลั่งพอเหมาะก็จะทำให้มีความเครียดพอเหมาะเกิดความคิดสร้างสรรค์ มีความเจริญก้าวหน้า ถ้าหลั่งมากเกินไปก็เป็นสาเหตุของการบ้าคลั่ง (manic phase) ถ้าหลั่งน้อยเกินไปจะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า (depression stage) (เวตรี สุธรรว, 2538 : 139) จิตใจมีเงื่อนไขซับซ้อนละเอียดลึกซึ้ง ดังสุภาสิตโลกนิตินี้ว่า "จิตใจมนุษย์นั้น ไชริยากแท้แย้งถึง" การทำงานของจิตใจก็ยังเกี่ยวข้องกับประสาทการรับรู้เด็ก และยังมีความสัมพันธ์กับร่างกาย ดังได้กล่าวแล้ว สิ่งที่มีผลต่อจิตใจคือ ความโลภ โกรธ หลง เกียจคร้าน พยาบาท ฟุ้งซ่าน ฯลฯ ทำให้การดำเนินชีวิตมีความขัดแย้งกันมากขึ้น ถ้าความขัดแย้งไม่ได้รับการแก้ไขมีการสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะเกิดความเครียด ในแต่ละวันทุกคนจะมีเรื่องตลกติดตลอดเวลา กล่าวได้ว่า 3 นาที คิด 4 เรื่อง คิดทีละหลาย ๆ เรื่องทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน สุดท้ายไม่ได้อะไรสักเรื่อง นั่นคือจิตใจที่ขาดการฝึกฝน ถ้าฝึกคิดทีละเรื่องก็จะมีพลังและสมรรถภาพที่จะทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ใจคนนั้นฝึกได้ เราคงจะหัดควบคุมความคิดกันอย่างจริงจังให้เป็นไปในขอบเขตที่จะไม่ก่อทุกข์ภัยให้ตัวเองและผู้อื่นนั่นคือ การออกกำลังกายเป็นการพัฒนาจิตใจโดยฝึกฝนควบคุมจิตใจให้เข้มแรงแกร่งกล้า แม้แว่น โส สระลวด สงบ และเข้าใจถึงกลไก อันซับซ้อน

ของจิตตนเอง ซึ่งจะเป็นบันไดสำคัญที่จะก้าวสู่ความเข้าใจ จิตใจผู้อื่น (ระวี ภาวิไล, 2538 : 166) ขั้นตอนการออกกำลังกายคือ การนำศักยภาพภายในมาใช้ให้เป็นประโยชน์ โดยการมีสติตามทันความรู้สึกนึกคิดระงับความรู้สึกนึกคิดไม่ให้เลื่อนลอย สามารถฝึกฝนได้ในทุกขณะของชีวิตไม่ว่าจะอยู่ที่ใดหรือสถานการณ์ใด แม้ยังควบคุมไม่ได้ ก็เฝ้าตามดูอยู่เรื่อยไปและเมื่อคุ้นเคยกับความนึกมากขึ้น วันหนึ่งก็จะเริ่มควบคุมได้บ้าง การมีสติเป็นสิ่งที่คุณคนควรทำเพื่อเป็นที่ตั้งของความไม่ประมาท (ระวี ภาวิไล, 2538 : 181)

การออกกำลังกายจะต้องออกกำลังกายควบคู่กันไป จึงจะได้ผลตามเจตนาธรรมที่ตั้งไว้ในปี 1992 Jim P. ได้ศึกษาวิธีการลดความเครียด 4 วิธีคือ Tak Chi, เดินเร็ว, ทำสมาธิอ่านหนังสือ โดยให้กลุ่มตัวอย่างคุณภาพนครที่มีการต่อสู้กันเพื่อให้เกิดความเครียดหลังจากนั้นใช้วิธีการลดความเครียดครบถ้วนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้ง 4 วิธี แต่การฝึกแบบ Tai Chi และเดินเร็วมีประสิทธิภาพดีกว่า การทำสมาธิและการอ่านหนังสือ ในแง่ของการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายการออกกำลังกายที่เหมาะสมที่จะนำมาใช้พร้อมกับการออกกำลังกายไปด้วยนั้นคือ การวิ่งเหยาะ ๆ เป็นการออกกำลังกายที่ได้พลัง aerobic ดีที่สุด ความสามารถเริ่มต้นได้ทุกอายุและเป็นกิจกรรมที่ดำเนินได้คนเดียวโดยลำพังไม่จำเป็นต้องมีเพื่อนร่วมทีม อีกทั้งเป็นการออกกำลังกายที่สิ้นเปลืองน้อยมาก โดยก่อนจะเริ่มวิ่งควรจะรวบรวมจิตใจให้สงบนิ่ง โดยคิดเพียงเรื่องเดียวคือ วิ่ง เมื่อเริ่มวิ่งกำหนดสัปดาห์ที่เท้าซ้ายและเท้าขวาไม่ว่าจะยกข้างเหยียบ สติ จะตามทันตลอดเวลา ระวังอย่าปล่อยสติพยายามระลึกอยู่ที่เท้าซ้ายและเท้าขวา ให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้น ไม่ปล่อยให้จิตใจล่องลอยไปคิดเรื่องอื่น หากทำเช่นนั้นไปนานพอจิตใจก็จะแน่นแฟ้นสงบไม่ฟุ้งซ่านเป็นการเตรียมจิตใจที่มคุณภาพ เมื่อไปทำงานใดก็สามารถควบคุมจิตใจให้อยู่กับงานนั้น งานที่ได้ก็มีคุณภาพด้วย ในขั้นแรกเราอาจเริ่มต้นจากสิ่งที่ทำได้ง่ายก่อนเมื่อสำเร็จแล้วก็มีกำลังใจมีความมั่นใจที่จะทำในสิ่งที่ยากขึ้น โดยในสัปดาห์แรกอาจจะค่อย ๆ เริ่มจาก

ระยะทาง 2,000 เมตรในเวลา 20 นาที 4-5 ครั้ง/สัปดาห์ สัปดาห์ต่อมาก็ค่อยๆ เพิ่มระยะทางและเวลาขึ้น ส่วนความเร็วในการวิ่งขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของร่างกาย และสามารถปรับลดความเร็วให้พอเหมาะได้ เพื่อให้มีอัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายคือ 70% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด วิ่ง...วิถีแห่งสติ จึงเป็นการฝึกควบคุมจิตใจขั้นพื้นฐานเป็นการคลายเครียด

ลดความวิตกกังวลสร้างนิสัยควบคุมน้ำหนัก รักษา ทรวดทรง พร้อมกับสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมี พลังนามัยสมบูรณ์จากการออกกำลังกาย ซึ่งต้องเหน็ด เหนื่อยและอดทน ส่วนจิตใจที่แข็งแรงก็เพราะออกกำลังกาย นั่นคือการมีสติตามทันความรู้สึกนึกคิด สามารถควบคุมตัวเองได้.



บรรณานุกรม

- กฤษณา กุศลลาภย์. คำคมบมขีวิต กรุงเทพฯ แม่คำผาง, 2536
- เจก ธนศิริ. "การพัฒนาคุณภาพชีวิต" อ้างใน การอบรมวิชาการสรีรวิทยาเพื่อสุนทรีย์แห่งชีวิต. หน้า 82-83. กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538
- ชาญวิทย์ โฉมธรรมาภรณ์. "เวชศาสตร์การออกกำลังกาย" อ้างใน การอบรมวิชาการสรีรวิทยาเพื่อสุนทรีย์แห่งชาติ. หน้า 109,110. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- ระวี ภาวิไล. วาตะปรัชญาเมธี กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์, 2538
- ราตรี สุตทรวง. "สรีรวิทยาของอารมณ์และจิตสรีรภาพ" อ้างใน การอบรมวิชาการสรีรวิทยาเพื่อสุนทรีย์แห่งชีวิต หน้า 139,141-142 กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538
- Colbert, D. Fundamentals of Clinical Physiology. New York-London : prentice-Hall International, 1993
- Jin, P. "Efficacy of Tai Chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress" Journal of Psychosomatic Research. 36(4) 361-370, 1992