

## การออกกำลังกายตามแนวคิดศาสตร์พระราช

### สู่การพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืน

## Exercise Based on the King's Philosophy Concept

### for Sustainable Health Development

อิงอร ไหมอ่อน<sup>1</sup> และ ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์<sup>2</sup>

Ing-on Mai-on<sup>1</sup> and Suppawan Vongsrangsap<sup>2</sup>

(วันรับบทความ : 29 กันยายน 2565/วันแก้ไขบทความ : 10 มิถุนายน 2566/วันตอบรับบทความ : 29 มิถุนายน 2566)

(Received Date : September 29<sup>th</sup>, 2022, Revised Date : Jun 10<sup>th</sup>, 2023, Accepted Date : Jun 29<sup>th</sup>, 2023)

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอการออกกำลังกายและการพัฒนาสุขภาพตามแนวคิดศาสตร์พระราช โดยน้อมนำหลักการทรงงาน พระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืน สุขภาพเป็นความสมดุลระหว่างคนและสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยหลักการทรงงานเป็นศาสตร์ที่อยู่คู่กับปวงชนชาวไทยมากกว่า 7 ทศวรรต พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ทรงตระหนักถึงความสำคัญของปวงชนทุกด้าน โดยเฉพาะในด้านสุขภาพ ซึ่งพระองค์ทรงถือว่าปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนนั้น เป็นปัญหาสำคัญที่ต้องได้รับการแก้ไขและพัฒนา ดังพระราชดำรัสที่ว่า “ถ้าคนเรามีสุขภาพเสื่อมโทรม ก็จะไม่สามารพัฒนาชาติได้ เพราะทรัพยากรที่สำคัญของประเทศชาติ ก็คือพลเมืองนั่นเอง” (Thailand Sustainable Development Foundation, 2016) ดังจะเห็นได้ว่าศาสตร์พระราชจะเป็นศาสตร์ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายสู่การพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืน โดยมีรายละเอียดที่ได้ทำการศึกษา ดังนี้ 1) การออกกำลังกาย 2) ศาสตร์พระราช 3) หลักการทรงงาน “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” และ 4) การประยุกต์ใช้ศาสตร์พระราชาในมิติการออกกำลังกาย จากกรณีวิเคราะห์ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายตามแนวคิดศาสตร์พระราชามีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพอย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ** : การออกกำลังกาย; ศาสตร์พระราช; สุขภาพที่ยั่งยืน

<sup>1</sup> โรงเรียนวัดราษฎร์ศรัทธา จังหวัดชลบุรี

<sup>1</sup> WatRatSatha School, Chonburi Province

<sup>2</sup> คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

<sup>2</sup> Faculty of Education and Development Sciences, Kasetsart University

\* ผู้ติดต่อหลัก Email: Ingon.m@ku.th

\* Corresponding author Email: Ingon.m@ku.th

## Abstract

The purpose of this study was to present exercise and health development based on the King's Philosophy Concept. By adopting the working principle of His Majesty King Bhumibol Adulyadej the Great, King Rama IX applied for sustainable health development. Health is a balance between people and their surroundings. The working principle is a science that has been with the Thai people for more than 7 decades. His Majesty King Bhumibol Adulyadej the Great, King Rama IX concerns about the Thai people in every aspects, especially in health. Which he considered that the people health problems an important problem that needs to be solved and developed. As the royal command said "If a person has deteriorated health, they will not be able to develop the nation because the nation's most important resource is its citizens." (Thailand Sustainable Development Foundation, 2016) It can be seen that the King's Philosophy is a science that can be applied to sustainable health development. The details of the study are as follows: 1) Exercise 2) King's Philosophy 3) The working principle of "Understanding, Accessing, Developing" and 4) The application of King's Philosophy in exercise dimensions. According to the analysis of documents and related research, shown that exercise based on the King's Philosophy is important for sustainable health development.

**Keywords:** Exercise, King's Philosophy, Sustainable Health

## บทนำ

ศาสตร์พระราชา ศาสตร์แห่งแผ่นดินสยาม ยุทธศาสตร์แห่งการทรงงานสู่สากล "เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา" หลักการทรงงาน ตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 กษัตริย์นักพัฒนา สู่การพัฒนาที่ยั่งยืนและมั่นคง หลักการทรงงานของในหลวง รัชกาลที่ 9 ที่ทรงยึดหลักผลประโยชน์ของปวงชน และการพัฒนาคนเป็นสำคัญ นับเป็นกระบวนการทำงานแบบ บูรณาการ และกระบวนการคิดบนรากฐานของ "การเข้าใจมนุษย์" ศึกษาผู้คนด้วยการสังเกตและใช้เป็นแนวทาง ในการแก้ไขปัญหา เพื่อเป็นการสืบสานพระราชปณิธาน และน้อมเกล้าฯ น้อมกระหม่อมรำลึกใน พระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ ตามหลักการการทรงงาน "เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา" ที่ใช้ทรงงานผ่านโครงการ พระราชดำริหลาย ๆ โครงการ อาทิเช่น โครงการฝนหลวง โครงการทฤษฎีใหม่ โครงการแก้มลิงดิน และโครงการ กังหันน้ำชัยพัฒนา ให้กลายเป็นบทเรียนเพื่อให้ได้เรียนรู้กระบวนการคิดบนรากฐานของการเข้าใจมนุษย์

ด้วยพระอัจฉริยภาพในด้านการแก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตของพสกนิกรแล้ว พระองค์ยังมี พระอัจฉริยภาพในการสร้างสรรค์งานศิลปกรรมทุกแขนง ผลงานดนตรีกรรม คือเพลงพระราชนิพนธ์ได้ข้าม กาลเวลานำพาความรื่นรมย์มาจนถึงปัจจุบัน ในขณะที่ผลงานฝีพระหัตถ์ จิตรกรรม และประติมากรรมยังคงเป็น แบบอย่างของนักเรียนศิลปะตราบนานทุกวันนี้ ในด้านหัตถกรรม เรือใบที่ทรงออกแบบและทรงต่อเพื่อทรงใช้ในการ แข่งขันจนได้รับชัยชนะเป็นประวัติการณ์และแรงบันดาลใจที่เล่าขานสืบต่อกันมาไม่รู้จบในหมู่นักเล่นเรือใบ ชาวไทย และก่อให้เกิดสโมสรฝึกคนรุ่นใหม่ที่ไม่ใ้ใจในกีฬากลางแจ้งประเภทนี้ในด้านภาพถ่ายฝีพระหัตถ์ พระองค์มีพระราชดำริเริ่มทั้งในเชิงศิลปะและเทคนิคการถ่ายภาพ ตั้งแต่ครั้งกล้องถ่ายรูปยังไม่มีเทคโนโลยี ก้าวหน้าเช่นทุกวันนี้ งานด้านวรรณกรรม ได้แก่ พระราชนิพนธ์ และพระราชนิพนธ์แปล ก็ได้ให้ข้อคิดและคติ

เดือนใจคนไทยให้ยึดมั่นในคุณธรรมความดีงามเสมอมา ความรู้จากพระอัจฉริยภาพเหล่านี้จึงเป็นทั้งศาสตร์  
ผลงานศิลป์ (Arwuthkhom, 2007)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การกระตุ้นให้ร่างกายได้มีโอกาส เคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวและออก  
แรงมากกว่าปกติโดยกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบใด รูปแบบหนึ่งด้วยความหนักและความนานที่ถูกต้อง  
เหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ ตามหลักการและวิธีการอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของสุขภาพใน  
แต่ละด้านที่ต้องการด้วยเหตุนี้ ผู้ที่สนใจและประสงค์จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้บังเกิดผลดีต่อตนเองอย่าง  
ถูกต้อง จึงควรตระหนักถึงเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายที่ตนเองต้องการด้วยการพิจารณา  
เลือกรูปแบบ วิธีการและกิจกรรมที่จะนำมาใช้ในการออกกำลังกายให้สัมพันธ์สอดคล้องกับเป้าหมายและ  
วัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการมากกว่าที่จะออกกำลังกายตามกระแสสังคมหรือออกกำลังกายเลียนแบบผู้อื่น ซึ่ง  
นอกจากจะทำให้ไม่ได้ผลตรงตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการแล้วยังไม่ช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพรวมทั้งไม่  
ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจที่จะนำไปสู่การออกกำลังกายที่ยั่งยืน (Khanthabutr, 2020)

ดังนั้นผู้เขียนจึงได้จัดทำบทความวิชาการนี้ขึ้นมา เพื่อศึกษาความหมายของศาสตร์พระราชชา หลักการ  
ทรงงาน การออกกำลังกาย โดยนำหลักการทรงงาน “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” ตามแนวพระราชดำริของ  
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 มาประยุกต์  
ใช้ในมิติของการออกกำลังกายและการพัฒนาสุขภาพ จึงถือเป็นอีกองค์ความรู้หนึ่งที่จะก่อให้เกิดประโยชน์  
มหาศาลกับมนุษย์ เพื่อเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ ดังพระราชดำรัสที่ว่า "...การรักษาความสมบูรณ์  
แข็งแรงของร่างกายเป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดี และสังคมที่มั่นคงเพราะร่างกายที่แข็งแรงนั้น โดยปกติจะ  
อำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ด้วย และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลัง  
ทำประโยชน์สร้างสรรค์เศรษฐกิจ และสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที ทั้งไม่เป็นภาระแก่สังคมด้วย คือ เป็นแต่  
ผู้สร้างมิใช่ผู้ถ่วงความเจริญ..." พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช  
บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ในพระราชพิธีพระราชทานปริญญาบัตร  
มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. 2522

## การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นกลไกที่สำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นการใช้แรง  
กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้  
เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะหรือการฝึกที่ไม่มีการแข่งขัน ซึ่งมีผู้ให้ความหมายการออกกำลังกายไว้  
ดังนี้

การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายที่ลดความเสี่ยงของการเป็นโรค ที่ต้องออกกำลังกายเพื่อใช้  
พลังงาน ตั้งแต่ 700-2000 cal เป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวและกล้ามเนื้อ ซึ่งถ้าเหนื่อยมากก็ใช้เวลา  
น้อยแต่ถ้าเหนื่อยน้อยก็ใช้เวลามากขึ้น (Boonweerabut, 2009)

การออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ความสมบูรณ์ให้กับร่างกายความแข็งแรงของปอด  
หัวใจ กล้ามเนื้อและระบบการไหลเวียนโลหิต ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นจึงขึ้นอยู่กับบุคคลที่มี  
เป้าหมายในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันไป (Manu, 1998)

การออกกำลังกาย หมายถึง บทบาทหน้าที่ของร่างกายในการเคลื่อนไหวเพื่อการออกกำลังกายที่  
สม่ำเสมอเพื่อส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ การออกกำลังกายยังเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกคน

ทุกเพศ ทุกวัย การออกกำลังกายนั้นเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ของการออกกำลังกาย ความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ความหนักหรือระยะเวลาของการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ทั้งนี้การออกกำลังกายในรูปแบบใดหรือใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ตามแต่ความชอบของแต่ละบุคคล โดยผลของการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพที่ดีขึ้น (Ministry of Public Health, Department of Health, Office of Health Promotion, 2000)

การออกกำลังกาย เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งอย่างเป็นระบบ ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาความสามารถจากการออกกำลังกายที่มีความหลากหลายและรูปแบบแตกต่างกันตามความความสนใจของแต่ละบุคคล ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกการออกกำลังกาย ควรเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายตามลำดับขั้นตอน สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ เพื่อให้ผู้ฝึกการออกกำลังกายพัฒนา ความสามารถและทักษะการเคลื่อนไหวให้มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น (American College of Sports Medicine, 2013)

ดังนั้น จากความหมายของการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมใดก็ได้ที่ได้ขยับร่างกายในชีวิตประจำวัน หรือการใช้แรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว โดยการทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายมีหลากหลายรูปแบบแล้วแต่ความชอบและความถนัดของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น

### ศาสตร์พระราชา

ศาสตร์พระราชา คำที่ได้ยินบ่อยครั้งและคุ้นหูอยู่คู่กับแผ่นดินสยามมากกว่า 7 ทศวรรษ ยุทธศาสตร์พระราชทาน เป็นแนวทางการพัฒนาของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ที่มีองค์ความรู้ ยุทธศาสตร์รอบด้าน มองการณ์ไกลและเน้นความยั่งยืนยาวนาน เป็นแนวทางการพัฒนาที่มุ่งยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยทุกหมู่เหล่า องค์ประกอบของศาสตร์พระราชาคือ การศึกษาและค้นคว้าวิจัยการบริหารความเสี่ยง การอนุรักษ์ธรรมชาติและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แต่ละองค์ประกอบล้วนมีส่วนช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของปวงชนชาวไทย

ศาสตร์พระราชาคือศาสตร์แห่งการพัฒนาในสังคมไทย มีสามศาสตร์ คือ ศาสตร์ชาวบ้าน ศาสตร์สากล และศาสตร์พระราชาศาสตร์อื่นที่สามประเทศอื่นไม่มี และได้พูดย่อๆ ว่าศาสตร์พระราชาคือ โครงการตามพระราชดำริสี่พันกว่าโครงการมีหมดการจัดการดิน การจัดการน้ำ การเกษตรกรแปรรูป พลังงานทางเลือก สิ่งแวดล้อมชุมชน การปลูกป่า ปลูกต้นไม้ ปลูกพืชผักสวนครัว โครงการ พระราชดำริมีทุกอย่าง (Wattanachai, 2015)

ศาสตร์พระราชาคือ องค์ความรู้ที่เกิดจากการคิดการค้นคว้าและการทดลองของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ด้วยการบูรณาการศาสตร์ชาวบ้านหรือที่เรียกว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้ากับศาสตร์สากล จนเกิดเป็น แนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุด (Best Practices) ที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริง (Suwan & Boonchai, 2017)

ศาสตร์พระราชาคือ การน้อมนำพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ที่พระราชทานแก่ปวงชนชาวไทยมากำหนดเป็นหลักในการปฏิบัติเป็น“ศาสตร์ของ

แผ่นดิน” เป็น “สายใยแห่งความรักและความห่วงใย” โดยสาระสำคัญที่เป็นหัวใจของศาสตร์พระราชาคือ ศาสตร์แห่งการพัฒนาศาสตร์แห่งการครองตน เพื่อเป็นแบบปฏิบัติ และตัวอย่างที่ดี ศาสตร์แห่งการอยู่ร่วมกัน ในสังคมอย่างสงบสุขในศาสตร์พระราชามีหลักวิชาต่างๆ ทั้งสังคมศาสตร์และวิทยาศาสตร์ปนกันอยู่ เพราะไม่ใช่ศาสตร์ที่ใช้สอบหรือได้รับปริญญาแต่เป็นสิ่งที่พัฒนาประเทศ (Punyaban, 2017)

ศาสตร์พระราชามีความหมายถึง ความรู้ (Knowledge) ที่เกิดจากปัญญา (Wisdom) ด้วยการศึกษาค้นคว้า ทดลอง จนเกิดเป็นองค์ความรู้ (Body of Knowledge) ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 จนกระทั่งเป็น โครงการตามพระราชดำริถึง 4,685 โครงการ ครอบคลุมปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญต่อชีวิต ได้แก่ ด้านแหล่งน้ำ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการเกษตร ด้านคมนาคม และการสื่อสาร ด้านสาธารณสุข ด้านสังคม ด้านการศึกษา และการดำรงชีวิต ด้านส่งเสริมอาชีพของมนุษยชาติ ตั้งแต่เกิด จนตาย องค์ความรู้ทั้งหมดคือแนวทางการดำเนินการ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ทั้งหมด “ศาสตร์พระราชาศาสตร์” และ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ส่งผลให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Nopparak, 2018)

ดังนั้น จากความหมายของศาสตร์พระราชาดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ศาสตร์พระราชามีความหมายถึง องค์ความรู้ที่เกิดจากความฉลาดรู้ในด้านวิทยาศาสตร์ ศิลปศาสตร์ ชีวิตวัฒนธรรม และนวัตกรรมต่างๆ ซึ่งเกิดจากการศึกษาของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 องค์ความรู้ที่ได้นำไปปฏิบัติก่อประโยชน์ให้ต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ อย่างยั่งยืน

### หลักการทรงงาน

การทรงงานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ในลักษณะทางสายกลางที่สอดคล้องกับสิ่งที่อยู่รอบตัว สามารถปฏิบัติได้จริงทรงมีความละเอียดรอบคอบ และทรงคิดค้นหาแนวทางพัฒนาเพื่อมุ่งสู่ประโยชน์ต่อประชาชนสูงสุดมีคุณค่าและควรยึดเป็นแบบอย่างในการเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาท นำมาปฏิบัติให้เกิดผลต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ โดยมีผู้ให้ความหมายหลักการทรงงานไว้ ดังนี้

หลักการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นแรงบันดาลใจอันสูงค่า สมควรอย่างยิ่งที่ปวงชนชาวไทยทั้งหลายจะเจริญตามรอยพระยุคลบาท น้อมนำหลักการทรงงานมาเป็นพื้นฐานการปฏิบัติของตน ทั้งในด้านการปฏิบัติงานและการดำรงชีวิต เพื่อประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ต่อสังคมและต่อประเทศชาติ สมดังที่พระองค์ทรงวางรากฐานแห่งความดี ความพอเพียง ทั้งจากพระราชจริยวัตรอันงดงามเป็นที่ประจักษ์ จากพระราชดำรัสที่เป็นดังพรอันประเสริฐและพระราชทานชี้แนะแนวทางแห่งความสุข จากการทรงงานที่ทรงปฏิบัติเป็นแบบอย่าง เหล่านี้ล้วนทรงปลูกฝังไว้แก่ปวงชนชาวไทยเพื่อให้แผ่นดินได้พัฒนาอย่างถาวรสืบไป (Office of the Royal Development Projects Board, 2007)

หลักการทรงงานในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ที่ทรงให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติพระราชกรณียกิจ ซึ่งการทรงงานของพระองค์เป็นการดำเนินการในลักษณะทางสายกลางที่เหมาะสมกับสังคมไทย โดยทรงเน้นการพัฒนาซึ่งเริ่มต้นจากการพัฒนา “คน” โดยยึดประโยชน์และการมีส่วนร่วมของประชาชน จะทรงคำนึงถึงภูมิสังคมและความแตกต่างของพื้นที่และวัฒนธรรม (Office of the National Economic and Social Development Board, 2008)

ดังนั้น จากความหมายของหลักการทรงงาน ดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า หลักการทรงงาน หมายถึง หลักการเชิงประจักษ์ของในหลวงรัชกาลที่ 9 ที่ทรงงานผ่านหลักการ เหตุผล และทางสายกลาง เพื่อให้ เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ

### เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา

หลักการทรงงาน “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” เป็นวิธีการแห่งศาสตร์พระราชาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ให้ ความสำคัญของคน สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมสำคัญ การทรงงานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ทรงยึดวิธีการ เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา มาตลอด รัชสมัย โดยมีผู้ให้ความหมายหลักการทรงงาน “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” ไว้ ดังนี้

**เข้าใจ (Understanding)** นั้นประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 4 องค์ประกอบ คือ 1) การใช้ข้อมูลที่มี อยู่ (Existing data) 2) การใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ (Empirical data) 3) การวิเคราะห์และวิจัย (Analytics and Research) และ 4) การทดลองจนได้ผลจริง (Experiment till actionable results) **เข้าถึง (Connecting)** นั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 3 องค์ประกอบ คือ 1) ระเบิดจากข้างใน (Inside-out blasting) 2) เข้าใจ กลุ่มเป้าหมาย (Understand target) และ 3) สร้างปัญญา (Educate) **พัฒนา (Develop)** ยึดแนวพระราชดำริ ในการพัฒนานั้นเมื่อทรงเข้าใจ เข้าถึง แล้วจึงพัฒนานั้นทรงมีหลักการสำคัญ คือ 1) เริ่มต้นด้วยตนเอง (Self-initiated) 2) พึ่งพาตนเองได้ (Self-reliance) และ 3) ต้นแบบเผยแพร่ความรู้ (Prototype and role model) (Sakwarawit, 2017)

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (Office of the National Economic and Social Development Board, 2018) ได้อธิบายเกี่ยวกับหลักการทรงงาน “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” วิถีแห่งศาสตร์ พระราชาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ดังนี้

**เข้าใจ** คือการทำอะไรต้องมีความเข้าใจหรือเกิดปัญญาข้อมูลพื้นฐานหรือความจริงทั้งหมดก่อน ใน ทุก มิติทั้งภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ สภาพสังคม วัฒนธรรม วิถีชีวิต การค้นหารากของปัญหาและความต้องการ ที่แท้จริงของชุมชน ซึ่งต้องอาศัยการแสวงหาความรู้ เช่น การเข้าไปพูดคุย สร้างความคุ้นเคย คลุกคลีกับคนใน พื้นที่ การวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลอย่างรอบด้านจากคนในพื้นที่ที่ประสบปัญหาจริง และไม่ได้หมายถึงเพียงการ ที่ ข้าราชการต้องเข้าใจชาวบ้านในพื้นที่เท่านั้น แต่หมายรวมถึงข้าราชการปฏิบัติต้องทำให้บรรดาชาวบ้านใน พื้นที่ เข้าใจข้าราชการปฏิบัติ เข้าใจการทำงาน เข้าใจประโยชน์โอบอ้อม ข้อดีข้อเสียในฐานะผู้รับผลกระทบ ผู้รับบริการ และผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียด้วย

**เข้าถึง** เป็นเรื่องการสื่อสารและสร้างการมีส่วนร่วม โดยมุ่งสื่อสารสร้างความเข้าใจและความมั่นใจกับ ชุมชน ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการของชุมชน และให้ชุมชนมีส่วนร่วม ในกระบวนการพัฒนามาก ที่สุด โดยผู้พัฒนาจะต้องมีจิตใจหรือรู้สึกถึงปัญหา ความทุกข์ ความเจ็บปวดของคนในพื้นที่ และเกิดสำนึกร่วม ฝ่าฟันปัญหาต่างๆ ไปด้วยกัน โดยยึดมั่นในความจริงที่ว่าไม่วามนุษย์ จะแตกต่างกันเชื้อชาติ สีผิว ภาษา ศาสนา วัฒนธรรม แต่เราทุกคนเป็นมนุษย์เหมือนกัน นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติต้องเข้าถึง “ใจ” คืออยู่ในใจของ ชาวบ้านในพื้นที่ อย่างประทับใจในความถูกต้องดีงาม ปฏิสัมพันธ์เป็นไปอย่างเหมาะสม ถูกต้องตาม ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรม และจารีตประเพณี บนพื้นฐานของการให้เกียรติและให้อภัยซึ่งกันและกัน



เป็นขั้นตอนที่ต้องใช้เทคนิควิธีที่แบบยล หากมีปัญหาอุปสรรคก็พร้อมที่จะร่วมมือแก้ไข ไม่ใช่หลีกเลี่ยงหรือปล่อยให้เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้ร่วมงาน

**พัฒนา** คือการใช้ทักษะการบริหารจัดการที่สามารถรวมปัจจัยต่างๆ เช่น ทักษะ คน องค์ความรู้ เทคโนโลยี ศาสนา วัฒนธรรม มาช่วยพัฒนาคน สังคม และประเทศให้ดีขึ้นเจริญขึ้น การพัฒนาที่ถูกต้องจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นพื้นฐาน และมีการเข้าถึงเป็นพลังขับเคลื่อน ทำให้เกิดการพัฒนาระบบมีส่วนร่วม ตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของชุมชน และไม่ได้จำกัดเพียงการพัฒนาวัตถุหรือการทำให้เกิดบริโภคนิยม แต่ต้องเป็นการพัฒนาให้เหมาะสมกับบริบทและความต้องการอย่างแท้จริง ด้วยการดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อเสริมสร้างทำให้เจริญ หรือเปลี่ยนแปลงแก้ไขไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยมาตรการที่ถูกต้องตามหลักวิชา ใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม เพื่อให้ผลของการพัฒนาที่ทำนั้นเกิดประโยชน์สูงสุด และจะละเลยสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การพัฒนา "จิตใจ" ของทั้งข้าราชการและชาวบ้านไม่ได้

ดังนั้น จากความหมายของหลักการทรงงาน ดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า หลักการทรงงาน "เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา" หมายถึง การทรงงานของพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ทรงยึดหลักการดำเนินงาน ก่อนจะทำอะไร ต้องมีความเข้าใจ ถ่องแท้เข้าใจปัญหา ทั้งทางด้านกายภาพ ด้านสังคม และวัฒนธรรม และสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ศึกษาแก่ผู้อื่น ได้อย่างสูงสุด เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา จึงเป็นวิธีการแห่งศาสตร์พระราชาศาสตร์เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

### การประยุกต์ใช้ศาสตร์พระราชานำมาใช้ในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่มีความจำเป็นต่อทักษะในการดำรงชีวิต รวมทั้งการมีอิสระในการประกอบกิจกรรมนั้นหนาแน่นตามความถนัดหรือความสนใจเฉพาะบุคคล และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นวิถีชีวิต เพื่อพัฒนาจิตใจ สร้างความสัมพันธ์อันดี หล่อหลอมจิตวิญญาณ และการเป็นพลเมืองดี สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560 – 2579) การพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการศึกษาให้มีคุณภาพหรือการให้ความรู้ความเข้าใจ แก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป โดยสำนักพระราชพิธีการ ประมวลพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทที่พระราชทานในโอกาสต่างๆ ปี พ.ศ. 2523 ดังพระราชดำรัสด้านสาธารณสุข ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ดังนี้ "...ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ปรกติทำการงานโดยไม่ได้ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำการงานโดยมีประสิทธิภาพได้..." พระราชดำรัสในพิธีเปิดการประชุมใหญ่สมัชชาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วันที่ 17 ธันวาคม 2523

จากการศึกษางานวิจัยรูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง วัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมตามแนวคิดของ Kemmis and McTaggart (1988) โดยนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ผลการวิจัยระยะที่ 1 พบว่าสภาพการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตำบลมีประสิทธิผลอยู่ในระดับปานกลางในทุกด้าน ยกเว้นการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาที่พบว่ามีการส่งเสริมค่อนข้างน้อย ในขณะที่พบว่าสถานศึกษาเปิดโอกาสให้เด็ก เยาวชน และประชาชนในชุมชนได้ใช้สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ในระดับค่อนข้างดี สำหรับการวิจัยระยะที่ 2 พบว่ารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนตาม แนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีรูปแบบแสดงความสัมพันธ์กันใน 5 ขั้นตอน คือ 1) คัดเลือกแกนนำ และสร้างความเข้าใจกับคนในชุมชน 2) สร้างกรอบแนวคิดการส่งเสริมการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาในชุมชนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 3) สร้างองค์การและจัดโครงสร้างองค์การ 4) วางแผนปฏิบัติการตามกรอบแนวคิดที่วางไว้และ 5) ปฏิบัติ ปรับปรุง และพัฒนา (Jitkasem, 2011)

การส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพสำหรับประชาชน ให้สำเร็จตามเป้าหมายโดยไม่ติดขัดในเรื่องบุคลากรงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์ตามที่กล่าวมาจึงควรนำ หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางดำเนินการ การใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและหลักการทรงงาน โดยขาดความรู้ ความเข้าใจที่แท้จริง อาจทำให้ผลการดำเนินงานประสบความสำเร็จเนื่องจาก ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและหลักการทรงงาน มีแนวคิดที่แตกต่างจากการพัฒนาตามกระแสหลัก หรือกระแสนิยม ที่เน้นการสะสมทุน วัตถุนิยมและบริโภคนิยม อันเป็นวิถีคิดที่ใช้พัฒนาประเทศมาเป็นเวลานาน การปฏิบัติให้ได้ผลจริงนั้น จำเป็นต้องมีการเรียนรู้ทำความเข้าใจและนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะงาน ตามสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ที่แตกต่างกัน

ดังนั้น จะเห็นว่าควรนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง และหลักการทรงงานมาใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหาในการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชน ควรมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทำความเข้าใจในหลักของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและหลักการทรงงานศึกษาถึงแนวทางในการนำมาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม

หลักการทรงงาน “เข้าใจ” สำหรับการประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย ผู้ที่มีโรคประจำตัว ก่อนเริ่มออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์และเข้ารับการตรวจร่างกาย โดยเฉพาะผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับการใช้กำลังอย่างหนักและ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ซึ่งการตรวจร่างกายจะช่วยให้แพทย์ตรวจพบปัญหาสุขภาพบางอย่างที่อาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายได้ อีกทั้งยังช่วยให้สามารถวางแผนการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัยด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและส่งผลดีต่อสุขภาพ ผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายควรเตรียมตัวและศึกษาข้อมูลการออกกำลังกายและขั้นตอนการออกกำลังกาย ดังนี้ 1) การอบอุ่นร่างกาย เป็นการเตรียมร่างกายโดยเฉพาะปอดและหัวใจให้พร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายที่ดีก็คือกิจกรรมที่สามารถทำให้อุณหภูมิร่างกาย อุณหภูมิกล้ามเนื้อ และปริมาณเลือดที่ไหลเวียนสู่กล้ามเนื้อที่จะใช้งานเพิ่มสูงขึ้นจากสภาวะพัก อาจจะเริ่มด้วยการเดินช้าๆ แล้วค่อยๆ เดินเร็วขึ้นจนชีพจรของเราเริ่มเต้นเร็วขึ้นจาก 70 ครั้งต่อนาทีมาเป็น 100 หรือ 110 ครั้งต่อนาที ร่างกายจะค่อยๆ ปรับตัว ทำให้ไม่เกิดอันตรายในการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 5-10 นาที 2) การยืดกล้ามเนื้อ เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อของร่างกายให้เตรียมพร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย ทำให้ไม่เกิด



การบาดเจ็บขึ้นเมื่อเราเริ่มออกกำลังกายใช้เวลา 5-10 นาที 3) การออกกำลังกาย มีความหนักเพียงพอ คือให้หัวใจเต้นประมาณ 60-80 % ของชีพจรสูงสุด ซึ่งจะเป็นช่วงที่มีผลต่อการฝึกปอดและหัวใจโดยที่ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย 4) การผ่อนคลาย หลังการออกกำลังกายเป็นการปรับสภาพร่างกายจากการออกกำลังกายมาเป็นสภาพปกติ หากหยุดออกกำลังกายทันทีทันใดจะทำให้เลือดที่ไหลเวียนกลับสู่หัวใจน้อยลงโดยเลือดจะค้างอยู่ที่หลอดเลือดภายในกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อของขา (Pooling Effect) ส่งผลให้ปริมาณเลือดที่บีบออก จากหัวใจเพื่อส่งไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลงโดยเฉพาะสมอง จึงทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลมได้ เราจึงต้องใช้เวลาอย่างน้อย 5-10 นาที ในการปรับตัว คือค่อยๆ ลดชีพจรลงจนเป็นปกติ 5) การยืดกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายและช่วยลดอาการตึงหรือเกร็งของกล้ามเนื้อ และจะเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย จากการศึกษาข้อมูลจะพบว่าการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 พระองค์ทรงศึกษาจนเข้าใจอย่างถ่องแท้ก่อนเพื่อการที่จะทรงงานให้ได้ผลตรงเป้าหมายได้ (Office of the Royal Development Projects Board, 2007) เช่นเดียวกับการออกกำลังกายเราควรรู้และศึกษาหาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง และเข้าใจก็จะทำให้สามารถเข้าใจขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพที่ถูกต้องจึงส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีได้

หลักการทรงงาน “เข้าถึง” สำหรับการประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย ตั้งเป้าหมายก่อนเริ่มออกกำลังกาย ควรเขียนแผนการออกกำลังกายที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งไว้ โดยอาจเริ่มด้วยการตั้งเป้าหมายเล็กๆ ที่สามารถทำได้แล้วค่อยๆ ตั้งเป้าหมายให้ใหญ่ขึ้นเมื่อร่างกายปรับตัวได้และแข็งแรง ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้ออกกำลังกายตามแผนที่วางไว้สำเร็จ รวมทั้งช่วยกระตุ้นและสร้างกำลังใจให้ตัวเอง เป็นการตั้งเป้าหมายไปสู่การพัฒนา การออกกำลังกายให้เป็นนิสัย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลานานจะช่วยสร้างนิสัยรักการออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนลักษณะการใช้ชีวิตโดยหันมาดูแลสุขภาพตนเอง เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีสุขภาพที่ดีในระยะยาว การวางแผนจัดตารางเวลาเพื่อออกกำลังกายหรือออกกำลังกายในเวลาเดิมทุกวันก็เป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยเสริมสร้างการออกกำลังกายให้เป็นนิสัยในระยะยาวได้ ดังจะเห็นว่าหลักการทรงงานเข้าถึงอย่างมีกระบวนการ การออกกำลังกายอย่างเป็นขั้นตอนโดยให้เกิดจากการระเบิดจากข้างในมีความสุขและเข้าใจในสิ่งที่ตนเองจะทำก่อน แล้วจึงพัฒนาถ่ายทอดไปสู่ผู้อื่น ไม่ใช่สิ่งที่ถูกบังคับให้ทำซึ่งจะไม่ยั่งยืน พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 จึงทรงเน้นการพัฒนาคน ให้คนเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองก่อน แล้วจึงเข้าไปพัฒนาเปลี่ยนแปลง (Sakwarawit, 2017)

หลักการทรงงาน “พัฒนา” สำหรับการประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย การเริ่มต้นจากตัวเองโดยไม่ฝืน เมื่อเริ่มต้นการออกกำลังกายด้วยตนเองได้แล้วนั้น จะเกิดการพัฒนา เห็นผล ต่อยอด และสามารถเผยแพร่ความรู้การออกกำลังกายได้ ดังที่หลักการทรงงานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 ทรงเน้นการเริ่มต้นด้วยตนเอง การพัฒนาทรงเน้นการพัฒนาที่เกิดจากประชาชนต้องการจะพัฒนา ไม่เคยทรงฝืนบังคับประชาชนให้ร่วมมือแต่อย่างใด (Sakwarawit, 2017) สะท้อนความเป็นประชาธิปไตยและความต้องการให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการพัฒนาอย่างเต็มที่ ดังที่ทรงเน้นเสมอว่าการพัฒนานั้นต้องระเบิดจากข้างในก่อน จึงจะพึ่งพาตนเองได้ทรงเน้นว่าการพัฒนาต้องทำให้ประชาชนพึ่งพาตนเองได้ ทรงโปรดให้ประชาชนทำอะไรได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องรอความช่วยเหลือจากรัฐ ด้วยความเรียบง่ายและพึ่งพาตนเองได้ และ ต้นแบบเผยแพร่ความรู้ทรงเลือกใช้พื้นที่ที่มีปัญหาและความยากลำบากในการพัฒนานั้นนี้

เพื่อเป็นต้นแบบให้ประชาชนได้เห็นและทำตาม ซึ่งหากแม่พื้นที่ที่มีปัญหาหนักที่สุดก็ยิ่งพัฒนาให้ได้ดี ประชาชนเองก็น่าจะ ทำตามได้เป็นการเรียนรู้จากตัวแบบ (Role model) ที่เป็นแรงบันดาลใจการพัฒนาประชาชนและประเทศชาติ การออกกำลังกายก็เช่นกันหากสามารถพัฒนาการออกกำลังกายได้ผลเป็นอย่างดีแล้ว ถือเป็น การพึ่งพาตนเองด้วยการกระทำของตนเอง เมื่อเกิดผลต่อสุขภาพที่ดีขึ้นแล้วจึงสามารถเผยแพร่ความรู้เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อเป็นการต่อยอดการพัฒนาสุขภาพถึงบุคคลอื่นๆ ได้ต่อไป

### บทสรุป

หัวใจสำคัญของการพัฒนาสุขภาพอย่างยั่งยืนอยู่ที่ความเหมาะสม การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ความสมบูรณ์ให้กับร่างกาย กิจกรรมการออกกำลังกายในแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกันออกไปตามความชอบและความถนัดของแต่ละบุคคล หากทำได้อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำจะเกิดผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว การนำศาสตร์การทรงงานของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา” มาประยุกต์ใช้ได้ ในมิติของการออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตและสุขภาพสังคม นอกจากนี้การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดการคิดสร้างสรรค์ในเชิงบวก ทำให้สามารถปรับตัวเข้าสู่สังคมได้ดีดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุข เป้าหมายในการพัฒนาของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร รัชกาลที่ 9 คือ การพัฒนาที่ยั่งยืน เพื่อปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ของคนให้มีความสุข ถึงแม้ว่าหลักการทรงงานและวิธีการพัฒนาจะมีความหลากหลาย แต่ที่สำคัญคือกระบวนการพัฒนานำไปสู่ความยั่งยืนแก่ประชาชนชาวไทย เสมือนในยุคปัจจุบันการออกกำลังกายมีหลากหลายกิจกรรมสามารถบูรณาการให้ตนเองนั้นมีความสุขจากข้างในเสียก่อน จึงจะมีแรงใจในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพตนเอง ย่อมก่อให้เกิดสุขภาวะ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่ตนเองสร้างขึ้นผลที่ได้รับคือสุขภาพดีที่ยั่งยืนในที่สุด

### เอกสารอ้างอิง

- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Arwuthkhom, R. (2007). *King of creation: intellectual property of H.M. King Bhumibol Adulyadej*. Ministry of Commerce. [Translated]
- Boonweerabut, S. (2009). *Teaching materials: Sports psychology*. Chonburi: Faculty of Sports Science, Burapha University. [Translated]
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planer* (3rd ed.). Deakin University.
- Khanthabutr, N. (2020). *The meaning of exercise for health*. Goodhealthdata.  
<https://www.goodhealthdata.com/05/09/2020/the-meaning-of-exercise-for-health/> [Translated]
- Jitkasem, M. (2011). *A model for promoting physical exercise and sports in the community according to the guidelines*. Sufficiency Economy Philosophy (Doctor's thesis). Chonburi: Burapha University. [Translated]

- Manu, V. (1998). After exercise for health according to physical condition. *Sukhothai Thammathirat Open University Journal*, 11(3), 46. [Translated]
- Ministry of Public Health, Department of Health, Office of Health Promotion. (2000). *Exercise promotion manual for public health officers*. Office of Health Promotion, Department of Health, Ministry of Public Health. [Translated]
- Nopparak, S. (2018). *The King's science towards development of management science*. Amarin Printing and Publishing. [Translated]
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2008). *The principle of work inking. In Principles of working in His Majesty the King* (2nd ed.). Office of Strategic Public Policy. [Translated]
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2018). *The 20-Year National Strategy (2017 - 2036)*. Office of Strategic Public Policy. [Translated]
- Office of the Royal Development Projects Board. (2007). *Encyclopedia of His Majesty King Bhumibol Adulyadej the Great*. Hii. <https://www.hii.or.th/wiki84/index.php> [Translated]
- Punyaban, D. (2017). Following in the footsteps of His Majesty the King. *Journal of the Association of Researchers*, 22(2), 13-20. [translated]
- Sakwarawit, A. (2017). *Understand, reach, develop: The King's philosophy for sustainable development*. Mgronline. <https://mgronline.com/daily/detail/9600000103010>. [Translated]
- Suwan, M., & Boonchai, T. (2017). *Sufficiency economy: The genius in human ecology of His Majesty the King*. Chiang Mai Rajabhat University. [www.cmruir.cmru.ac.th/bitstream/123456789/1129/1/2บทความพิเศษมนัสสุวรรณ.pdf](http://www.cmruir.cmru.ac.th/bitstream/123456789/1129/1/2บทความพิเศษมนัสสุวรรณ.pdf)
- Thailand Sustainable Development Foundation. (2016). *Public Health Project (1967)*. Thailand Sustainable Development Foundation. <http://www.tsdf.nida.ac.th/th/royally-initiated-projects/10778-โครงการสาธารณสุข-พศ-2510/>. [Translated]
- Wattanachai, K. (2015). *Philosophy of sufficiency economy and school strength*. Sufficiency Education Center Yuwasathirakun Foundation. [Translated]