



พลธรรมกับการพัฒนาตนที่ยั่งยืนของนักกีฬา*

BALADHAMMA AND THE SUSTAINABLE SELF-DEVELOPMENT OF ATHLETES



ณัฐพล อंतरเสน

Nattapon Antarasena

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

Corresponding Author E-mail: poppynatty@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งเสนอการประยุกต์ใช้หลักพลธรรม 5 ประการ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ว่าเป็นพลังภายในที่เกื้อหนุนการพัฒนาตนของนักกีฬาในมิติที่ลึกซึ้งและยั่งยืน ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา การศึกษาแสดงให้เห็นว่า พลธรรมมิได้เป็นเพียงหลักธรรมเชิงนามธรรม หากแต่สามารถแปลงเป็นแนวปฏิบัติที่สอดคล้องกับโลกกีฬาได้จริง โดยศรัทธา ช่วยสร้างแรงบันดาลใจและความเชื่อมั่น วิริยะเสริมความเพียรพยายามและความมีวินัย สติช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์และควบคุมสถานการณ์ สมาธิสร้างความมั่นคงทางจิตท่ามกลางแรงกดดัน และปัญญาทำให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้และยอมรับผลลัพธ์ได้อย่างมีเหตุผล ทั้งหมดนี้หล่อหลอมให้เกิดกระบวนการพัฒนาตนที่ไม่หยุดอยู่เพียงความสำเร็จทางกาย แต่ต่อยอดสู่การเติบโตภายในที่มั่นคงยิ่งขึ้น กรณีศึกษาของนักกีฬาทั้งไทยและต่างประเทศ เช่น การฝึกสมาธิของนักกีฬาแบดมินตันทีมชาติไทย การใช้สติของเทนนิส-พาดิณัก หรือการฝึกจิตของโนวัค ยอโควิช ล้วนสะท้อนให้เห็นถึงพลังของพลธรรมที่นำมาใช้ได้จริงในสนามแข่งขันและชีวิตประจำวัน โดยองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการศึกษา คือ แนวคิด เกมสภายในของนักกีฬา ซึ่งชี้ว่าการแข่งขันที่แท้จริง คือ การแข่งขันกับตนเอง และการชนะใจตนด้วยพลธรรมคือหัวใจสำคัญของการพัฒนานักกีฬาอย่างสมบูรณ์ บทสรุปนี้จึงยืนยันว่า พลธรรมไม่เพียงเป็นทางเลือก แต่คือแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณลักษณะนักกีฬายุคใหม่ ให้มีพลังใจที่มั่นคง เข้าใจความหมายของความสำเร็จ และสามารถดำรงชีวิตอย่างสมดุลทั้งในและนอกสนามกีฬาได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: กีฬา; พลธรรม; บุรณาการ; การพัฒนาตน



Abstract

This article proposes the application of the five spiritual strengths (Baladhamma) faith (saddha), energy (viriya), mindfulness (sati), concentration (samadhi), and wisdom (pañña) as inner powers that foster profound and sustainable self-development for athletes in physical, mental, and intellectual dimensions. The study demonstrates that these strengths are not merely abstract principles but can be transformed into practical approaches compatible with the world of sports. Faith inspires motivation and confidence, energy strengthens perseverance and discipline, mindfulness enables awareness and emotional regulation, concentration cultivates stability under pressure, and wisdom allows athletes to learn and accept outcomes rationally. Together, these qualities form a process of self-cultivation that goes beyond physical success toward enduring inner growth. Case studies of athletes, both Thai and international such as the meditation practice of Thailand's national badminton players, the mindfulness training of Panipak Wongpattanakit, and Novak Djokovic's mental discipline clearly reflect how Baladhamma can be applied in both competition and daily life. The new conceptual knowledge emerging from this study is the notion of the inner game of the athlete, which emphasizes that the true competition lies within oneself, and that overcoming one's own mind through Baladhamma is the essence of becoming a complete athlete. The conclusion affirms that Baladhamma is not merely an alternative but a crucial framework for developing the qualities of modern athletes, enabling them to cultivate stable inner strength, understand the meaning of success, and live in balanced and sustainable ways both on and off the field.

Keywords: Sport; Baladhamma; Integration; Self-Development

บทนำ

กีฬาเป็นกิจกรรมที่มนุษย์สร้างขึ้นมิใช่เพียงเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการแข่งขัน หากแต่สะท้อนความพยายามของมนุษย์ในการฝึกฝนตนเองทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ตั้งแต่ระดับการเล่นเพื่อสุขภาพไปจนถึงการแข่งขันระดับนานาชาติ กีฬาได้กลายเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ ความภาคภูมิใจ ความอดทน และการรู้จักตนเอง ในหลายสังคม กีฬาไม่เพียงส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาเยาวชนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ ผ่านการหล่อหลอมวินัย ความรับผิดชอบ และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (UNESCO, 2021)



อย่างไรก็ตาม แม้กีฬาจะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนามนุษย์ แต่ในหลายกรณีพบว่า กีฬาถูกทำให้กลายเป็นเครื่องมือของผลลัพธ์ มากกว่ากระบวนการเรียนรู้ เช่น การมุ่งสู่ชัยชนะเพียงอย่างเดียว การแข่งขันที่ใช้ความรุนแรงทางอารมณ์ หรือการละเลยความเป็นมนุษย์ของนักกีฬาในกระบวนการฝึกฝน ความกดดันเหล่านี้นำไปสู่ปัญหาทางจิตใจ การหมดไฟ หรือการละทิ้งกีฬาในที่สุด ด้วยเหตุนี้จึงมีความพยายามในหลายประเทศที่จะฟื้นคืนแก่นคุณค่าของกีฬาให้กลับมาเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยและยั่งยืนสำหรับการเติบโตของมนุษย์ (International Olympic Committee, 2020)

แนวคิดเรื่อง การพัฒนาตน จึงกลายเป็นหัวใจสำคัญของบทความนี้ ซึ่งในมุมมองพระพุทธศาสนา การพัฒนาตนมิได้หมายถึงเพียงการเพิ่มพูนความสามารถหรือชัยชนะทางภายนอก แต่คือ การบ่มเพาะภายใน ทั้งด้านการควบคุมอารมณ์ การรู้เท่าทันตนเองและการดำรงชีวิตอย่างมีสติและเมตตา อันสอดคล้องกับคำสอนที่ว่า อุตตมานุญญติ ปณจิตา บัณฑิตทั้งหลายย่อมฝึกตน (ขุ.ธ. (ไทย) 24/36/47) โดยเฉพาะ พละธรรม 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก (อง. ปญจก. (ไทย) 22/15/13-14) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ถือเป็นพลังภายในที่ช่วยเสริมการฝึกใจและการเติบโตของมนุษย์อย่างแท้จริงอย่างใดก็ได้ งานวิจัยที่ผ่านมาซึ่งศึกษากีฬาในฐานะเครื่องมือพัฒนามนุษย์ มักมุ่งเน้นไปที่การเสริมสมรรถภาพทางกายหรือจิตวิทยาการกีฬา (Ryff & Singer, 2008; ลูกมาน เฮอะมะ และคณะ, 2567) แต่ยังขาดการศึกษาอย่างเป็นระบบที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะ พละธรรม 5 ซึ่งเป็นพลังภายในที่เกื้อหนุนการพัฒนาทั้งกายและใจ ช่องว่างนี้จึงสะท้อนความจำเป็นในการสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่เชื่อมโยงโลกกีฬาเข้ากับการฝึกตนตามหลักธรรม เพื่อให้กีฬาไม่เพียงเป็นเวทีแห่งชัยชนะ แต่ยังเป็นเส้นทางพัฒนาภายในที่ลึกซึ้งและยั่งยืน

ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่อง กีฬา พละธรรม และการพัฒนาตนโดยมีเป้าหมายเพื่อวิเคราะห์ว่า หลักพละธรรมสามารถส่งเสริมการเล่นกีฬาให้กลายเป็นพื้นที่แห่งการพัฒนามนุษย์อย่างสมดุลได้อย่างไร ทั้งในระดับแนวคิดและการปฏิบัติ ตลอดจนเสนอแนวทางเชิงระบบที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวงการกีฬาสัมัยใหม่ เพื่อส่งเสริมให้กีฬาเป็นมากกว่าการแข่งขัน หากเป็นเส้นทางแห่งการเติบโตภายในที่ยั่งยืน

ความหมายของพละธรรมและการพัฒนาตน

พละธรรม หรือพละ 5 ตามแนวคำสอนในพระพุทธศาสนา หมายถึงพลังภายในที่ช่วยให้บุคคลสามารถฝึกฝน พัฒนา และดำรงอยู่ในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมั่นคง โดยประกอบด้วยองค์ธรรม 5 ประการ ได้แก่ ศรัทธา ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง วิริยะ ความเพียรพยายาม สติ ความระลึกถึง สมาธิ ความตั้งมั่นของจิต และปัญญา ความรู้ทั่วถึงชอบ (อง. ปญจก. 22/15/13-14) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ธรรมทั้งห้านี้ไม่ได้แยกจากกันเป็นเอกเทศ

หากแต่ทำงานประสานกันอย่างเกื้อหนุน เป็นพลังที่ค่อย ๆ หล่อหลอมขึ้นจากภายใน และผลักดันให้บุคคลสามารถพัฒนาด้านอย่างมั่นคงและยั่งยืน (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543)

แนวคิดเรื่องการพัฒนาตนในทางพระพุทธศาสนา ไม่ได้หมายถึงเพียงการเพิ่มพูนความรู้หรือทักษะภายนอก แต่เน้นที่กระบวนการฝึกใจเพื่อขัดเกลานิสัย ความคิด และอารมณ์ ไปพร้อมกับการดำเนินชีวิตด้วยเมตตาและสติในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งแนวทางนี้สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนามนุษย์เชิงองค์รวม (Holistic Human Development) ในทางจิตวิทยาสมัยใหม่ที่ทำให้ความสำคัญกับการสร้างสมดุลระหว่างสติปัญญา อารมณ์ และร่างกาย ตลอดจนการบ่มเพาะคุณลักษณะภายใน เช่น ความอดทน ความเห็นอกเห็นใจ และความยืดหยุ่นต่อความล้มเหลว (Ryff & Singer, 2008) การพัฒนาตนจึงมิใช่เพียงการแสวงหาความสามารถ หากแต่ คือ การบ่มเพาะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ในบริบทของกีฬา การพัฒนาตนไม่ได้จำกัดอยู่กับการเพิ่มพูนความแข็งแรงของร่างกายหรือทักษะทางเทคนิค หากแต่รวมถึงการฝึกควบคุมอารมณ์ การสร้างวินัย ความรับผิดชอบ และการตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและผู้อื่น พละธรรมทั้ง 5 จึงมีบทบาทสำคัญในโลกของกีฬาอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นศรัทธาในกระบวนการฝึกซ้อม ความเพียรไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคการมีสติขณะทำการแข่งขัน การตั้งมั่นไม่ไหวเอนต่อแรงกดดัน และการใช้ปัญญาในการไตร่ตรองเพื่อพัฒนาตน นักกีฬาที่สามารถฝึกฝนพละธรรมอย่างสมดุลย่อมมีความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ และเมื่อมองกีฬาเป็นพื้นที่ของการเติบโตภายในมากกว่าการเอาชนะภายนอก กีฬาก็จะกลายเป็นเวทีแห่งการฝึกตน ที่ส่งเสริมการเข้าใจตนเอง การยกระดับชีวิต และการใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายและความหมาย และในมุมมองของพระพุทธศาสนา การพัฒนาตนที่แท้จริงคือการขัดเกลากิเลสและเพิ่มพูนคุณธรรม โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือความหลุดพ้นจากทุกข์ หรืออย่างน้อยที่สุดคือการดำรงชีวิตด้วยสติและสมดุลในโลก การพัฒนาเช่นนี้ไม่ได้มุ่งหวังเพียงผลสำเร็จภายนอก แต่ให้ความสำคัญกับการฝึกจิตใจจากภายใน ผ่านกระบวนการไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งช่วยให้บุคคลระงับอกุศลจิต เช่น ความโกรธ ความยึดมั่น หรือความหลง และในขณะเดียวกันยังบ่มเพาะเจตคติที่ดี เช่น เมตตา ความเพียร และการรู้เท่าทันตน (วัดญาณเวศศกวัน, ม.ป.ป.) เมื่อเชื่อมโยงกับโลกของกีฬาแล้ว จะเห็นได้ว่ากีฬาที่มุ่งแต่ผลแพ้ชนะอาจพัฒนาเพียงร่างกายหรือทักษะ แต่หากกีฬาถูกใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกใจ ฝึกอารมณ์ และฝึกปัญญา ย่อมส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนอย่างแท้จริง เป็นนักกีฬาที่มีวินัยจากการตระหนักรู้ ไม่ใช่จากการบังคับ และสามารถเปลี่ยนเวทีการแข่งขันให้กลายเป็นเส้นทางแห่งการเติบโตทั้งทางโลกและทางธรรมได้พร้อมกันอย่างกลมกลืน

สรุปได้ว่า พละธรรมทั้งห้าประการ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นพลังภายในที่ทำให้การพัฒนาตนก้าวไกลกว่าการแสวงหาความสำเร็จภายนอก หากแต่เป็นการบ่มเพาะคุณลักษณะภายในที่มั่นคง ควบคู่กับการสร้างสมดุลระหว่างสติปัญญา อารมณ์ และร่างกาย กระบวนการดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนามนุษย์โดยองค์รวม ที่มีได้เน้นเพียง



สมรรถนะหรือศักยภาพในการแข่งขันเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมคุณภาพชีวิตในทุกมิติ ทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา อันเป็นรากฐานสำคัญในการยกระดับความเป็นมนุษย์อย่างยั่งยืน

กีฬากับกระบวนการฝึกฝนภายใน

กีฬาไม่ใช่เพียงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขันหรือการออกแรงทางกายเท่านั้น หากแต่เป็นพื้นที่ของการฝึกฝนภายในที่ลึกไปกว่าการวิ่ง การกระโดด หรือการทำคะแนน นักกีฬาทุกคนล้วนต้องเผชิญกับอารมณ์ ความกดดัน ความกลัว ความคาดหวังจากผู้อื่น และความไม่แน่นอนของผลลัพธ์ ซึ่งทั้งหมดนี้คือ สนามจิตใจ ที่ต้องได้รับการฝึกฝนควบคู่ไปกับร่างกาย ในมุมนี้ กีฬาไม่ต่างจากการภาวนา เพราะต้องอาศัยการฝึกซ้ำ การรู้ทันใจตน และการพัฒนาอย่างมีเป้าหมายภายใน เช่นเดียวกับหลักในพระพุทธศาสนาที่ว่า จิตตํ หนตํ สุขาวหํ แปลว่า จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้ (ขุ.ธ. (ไทย) 25/39/35)

กระบวนการฝึกภายในของการเล่นกีฬาแสดงออกผ่านพฤติกรรมที่หลายคนอาจมองข้าม เช่น การที่นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์เมื่อโดนยั่วเย้า การยอมรับความพ่ายแพ้โดยไม่โทษผู้อื่น หรือการมีวินัยฝึกซ้อมแม้ไม่มีแรงจูงใจจากภายนอก สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากการฝึกใจ ไม่ใช่แค่ฝึกร่างกาย และหากสังเกตให้ดี จะพบว่ากระบวนการเหล่านี้สัมพันธ์โดยตรงกับพละธรรม เช่น การฝึกศรัทธาในกระบวนการพัฒนา การใช้สติรู้ตัวในช่วงวิกฤต การเพียรพยายามท่ามกลางความเหนื่อยล้า หรือการตั้งจิตให้มั่นโดยไม่หวั่นไหวกับเสียงรอบข้าง ซึ่งงานวิจัยทางจิตวิทยาการกีฬาในช่วงหลังได้ให้ความสนใจมากขึ้นกับสิ่งที่เรียกว่า Inner Game หรือเกมส์ภายใน ซึ่งหมายถึงกระบวนการคิดและภาวะทางอารมณ์ของนักกีฬาในระหว่างการแข่งขัน ว่ามีผลต่อผลงานมากพอ ๆ กับความสามารถทางเทคนิค เช่น Gallwey (2001) ระบุว่า ความสามารถในการรู้เท่าทันใจตนเองและควบคุมความคิด คือหัวใจของการพัฒนาในทุกชนิดกีฬา ซึ่งแนวคิดนี้สะท้อนอย่างชัดเจนกับหลักพละธรรม ที่มุ่งพัฒนาจิตให้ตั้งมั่น มีสติ และใช้ปัญญาในการวางใจท่ามกลางสถานการณ์ไม่แน่นอน

ในสังคมที่กีฬาเริ่มถูกทำให้กลายเป็นสินค้า หรือเป็นเพียงเครื่องมือสร้างชื่อเสียง การนำความเข้าใจเรื่อง กระบวนการฝึกภายใน กลับคืนสู่สนาม อาจเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่แท้จริง ทั้งสำหรับนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ชม โดยไม่จำกัดเพียงผลลัพธ์ของชัยชนะหรือความพ่ายแพ้ แต่เป็นการยอมรับว่ากีฬาคือพื้นที่ฝึกชีวิต ที่ทุกการล้มและลุกคือบทเรียน และทุกการแข่งขันคือการฝึกจิตอันทรงพลัง แม้การฝึกฝนภายในจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ แต่ในทางปฏิบัติกลับพบว่ากระบวนการนี้มีมักถูกมองข้ามในระบบการพัฒนานักกีฬา โดยเฉพาะในระดับเยาวชนที่ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองมักให้ความสำคัญกับผลการแข่งขัน ความสามารถทางเทคนิค หรือความเร็วในการพัฒนา มากกว่าการเรียนรู้เรื่องอารมณ์และคุณภาพภายใน เช่น การรับฟังตนเอง การยอมรับข้อจำกัด และการมีกรอบคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) ขาดความเข้าใจเรื่องการฝึกใจ นักกีฬาบางคนแม้มีพรสวรรค์ทางกายภาพ แต่กลับเปราะบางทาง

จิตใจ และไม่สามารถรับมือกับความล้มเหลว ความกดดัน หรือเสียงวิจารณ์จากสังคมได้ในระยะยาวเมื่อพิจารณาในระดับโครงสร้าง (ลูกมาน เฮาะมะ และคณะ, 2567) จะพบว่า การส่งเสริมให้กีฬาเป็นพื้นที่ฝึกฝนภายในจำเป็นต้องอาศัยทัศนคติของผู้เกี่ยวข้อง เช่น โค้ช ครู ผู้ปกครอง ตลอดจนระบบสื่อและนโยบายกีฬา การเปิดพื้นที่ให้พูดคุยเรื่องความรู้สึก การอบรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกให้ผู้ฝึกสอน หรือแม้แต่การฝึกเจริญสติควบคู่กับทักษะทางกีฬา ล้วนเป็นแนวทางที่ช่วยให้กีฬาไม่ใช่เพียงเวทีของผู้ชนะ แต่เป็นเวทีของผู้เรียนรู้ที่ทุกคนมีสิทธิเติบโตจากจุดที่ตนยืนอยู่ การเปลี่ยนสนามแข่งขันให้เป็นพื้นที่ของความเข้าใจในตนเอง จึงเป็นทั้งความท้าทายและโอกาสของการสร้างสุขภาวะที่แท้จริงให้แก่นักกีฬา (อภิวัฒน์ ปานทอง และคณะ, 2560)

สรุปได้ว่า กีฬา คือ กระบวนการฝึกฝนภายในที่ทรงพลัง ซึ่งสอดคล้องอย่างลึกซึ้งกับแนวคิดพละธรรมในพระพุทธศาสนา โดยไม่จำกัดอยู่ที่ชัยชนะหรือความพ่ายแพ้ทางกาย แต่ครอบคลุมถึงการฝึกฝนใจ ฝึกอารมณ์ และฝึกความคิดเพื่อการเติบโตอย่างสมดุล เมื่อการเล่นกีฬาเชื่อมโยงกับเป้าหมายภายในเช่นนี้ จึงสามารถกลายเป็นเครื่องมือสำคัญของการพัฒนามนุษย์มิใช่เพียงในสนามแข่งขัน แต่สะท้อนออกสู่การดำเนินชีวิตในทุกมิติ

การประยุกต์พละธรรมในการฝึกและแข่งขันกีฬา

ในโลกของกีฬา โดยเฉพาะในระดับการแข่งขัน การฝึกซ้อมอย่างหนัก การเอาชนะคู่แข่ง และการสร้างผลงานที่เป็นรูปธรรมมักถูกยกให้เป็นเป้าหมายสูงสุด แต่หากพิจารณาให้ลึกกว่านั้น จะพบว่า เบื้องหลังความสำเร็จของนักกีฬานับไม่ถ้วน ล้วนประกอบไปด้วยพลังภายในที่หล่อหลอมจากกระบวนการฝึกฝน ไม่ว่าจะเป็นความมั่นคงทางจิตใจ ความพากเพียรไม่ถอยหนี รู้เท่าทันอารมณ์ของตน หรือการตัดสินใจด้วยปัญญา ซึ่งทั้งหมดสามารถอธิบายและฝึกฝนได้ผ่านกรอบของ พละธรรม 5 ประการ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

ศรัทธาเป็นพลังตั้งต้นของนักกีฬา เป็นความเชื่อมั่นในตนเองและในเส้นทางที่เลือกเดิน ซึ่งหากขาดศรัทธา แม้จะมีความสามารถทางกายภาพ ก็ยากจะมีผลผลิตดีในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เช่นเดียวกับวิริยะ ที่มีความเพียรในการก้าวผ่านอุปสรรคและความเหนื่อยล้า สติช่วยให้นักกีฬารู้เท่าทันอารมณ์ขณะฝึกหรือแข่งขัน สมาธิทำให้จิตตั้งมั่นท่ามกลางแรงกดดัน และปัญญาช่วยให้สามารถมองเห็นทั้งเกมส์การแข่งขันและตัวเองอย่างรอบด้าน ไม่หลงอยู่กับชัยชนะหรือพ่ายแพ้ชั่วคราว (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543) ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดในบริบทของไทย คือ บาส-บ๊อบบี้ คูหนุกแบดมินตันทีมชาติไทย ซึ่งนอกจากจะมีความสามารถทางกายแล้ว ยังฝึกฝนจิตใจผ่านการทำสมาธิทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอน เพื่อเตรียมใจรับมือกับความกดดันและความไม่แน่นอนของผลการแข่งขัน ทั้งคู่เคยกล่าวว่า การมีจิตสงบและสติมั่นคง คือ หัวใจของความสม่ำเสมอและพลังภายในที่แท้จริง (The People, 2021) ในกรณีของเทนนิส-พาดิภัค วงศ์พัฒนกิจ เจ้าของเหรียญทองโอลิมปิก เธอเคยเผชิญกับความเครียดจนร้องไห้ในห้องน้ำก่อน



จะดึงตนเองกลับมาด้วยสติและการทบทวนภายใน เปลี่ยนความกลัวให้เป็นแรงผลักดัน และลง
สนามด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไม่ยึดติดกับผลการแข่งขันแต่ละแมตช์ ซึ่งสะท้อนถึงพละธรรมหลายข้อ
โดยเฉพาะสติ สมาธิ และปัญญา (วัลลภ สวัสดิ์, 2567) ในเวทีระดับโลก โนวัก ยอโควิช
นักเทนนิสมือหนึ่งของโลก ก็เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างของนักกีฬาที่ให้ความสำคัญกับการฝึกฝนจิตใจ
เขาฝึกสมาธิทุกวัน ฝึกการหายใจ ฝึกสติ และฝึกการรู้เท่าทันความคิดของตนเอง เพื่อสร้างสมดุล
และความมั่นคงภายใน ซึ่งเขาเองยืนยันว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพใน
เกมระดับสูง และสามารถฟื้นตัวได้เร็วเมื่อเผชิญกับความพ่ายแพ้ (The Independent, 2021)

กรณีตัวอย่างเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้พละธรรมในการฝึกและแข่งขัน
กีฬา ไม่ได้เป็นเพียงแนวคิดเชิงศาสนา หากแต่เป็นกระบวนการพัฒนาทางจิตที่นักกีฬาคึกฤทธิ์ใหม่
สามารถนำมาใช้จริง เพื่อเสริมความแข็งแกร่งทางใจ การมีพลังภายในไว้ประคองตนในสนามแข่ง
ขัน และมีฐานจิตที่มั่นคงในโลกที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เป็นเงื่อนไขสำคัญที่นำไปสู่ความยั่งยืนของ
ชีวิตนักกีฬา การฝึกและการแข่งขันกีฬาก็เป็นพื้นที่ที่สะท้อนพลังภายในของนักกีฬาอย่างเด่นชัด
การประยุกต์หลักพละธรรมจึงไม่เพียงทำให้นักกีฬามีแรงขับเคลื่อนทางจิตใจ แต่ยังช่วยให้เกิด
กลไกทางจิตวิทยาที่เสริมสร้างประสิทธิภาพการเล่นกีฬาได้อย่างลึกซึ้ง เริ่มจาก ศรัทธา ที่ทำ
หน้าที่เสมือนแรงบันดาลใจและความเชื่อมั่นในเป้าหมาย เมื่อศรัทธาถูกปลูกฝัง นักกีฬา
จะมีแรงผลักดันที่มั่นคงและมองเห็นความหมายของการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง (มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, 2539) ขณะที่ วิริยะ ทำงานในเชิงพฤติกรรมและจิตใจ ช่วยสร้างความมุ่งมั่นและ
ความมีวินัย ลดการผัดวันประกันพรุ่ง และเพิ่มแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ที่จำเป็น
ต่อการฝึกระยะยาว

ในอีกมิติหนึ่ง สติ มีบทบาทในการรับรู้ปัจจุบันขณะ ลดความฟุ้งซ่านและความวิตกกังวล
ในสนามแข่งขัน งานวิจัยทางจิตวิทยากีฬาชี้ว่าสติช่วยให้นักกีฬาควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดความ
กดดันจากความคาดหวัง และทำให้ตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Weinberg & Gould, 2018) ส่วน สมาธิ ทำหน้าที่ประสานจิตใจให้อยู่ในสภาวะที่มั่นคง สามารถเข้าสู่ประสบการณ์
การไหลลื่น (Flow State) ซึ่งเป็นภาวะที่การรับรู้ เวลา และการเคลื่อนไหวดำเนินไปอย่างเป็น
ธรรมชาติและมีประสิทธิภาพสูงสุด (Csikszentmihalyi, 1990) และท้ายที่สุด ปัญญา เป็นกลไก
ในการสะท้อนคิดและวิเคราะห์ ทำให้นักกีฬามองเห็นบทเรียนจากความสำเร็จและความล้มเหลว
ได้อย่างรอบด้าน ยอมรับผลการแข่งขันอย่างมีเหตุผล และพัฒนาแผนการฝึกต่อไปโดยไม่ติดอยู่
กับอดีต เมื่อเชื่อมโยงกันแล้ว พละธรรมทั้งห้าประการมิได้เป็นเพียงหลักธรรมในเชิงนามธรรม
หากแต่คือพลังทางจิตวิทยาที่ประสานการทำงานของกาย จิต และปัญญา ส่งผลให้นักกีฬา
สามารถรักษาสมดุลภายใน ควบคุมแรงกดดัน และสร้างผลลัพธ์ที่ยั่งยืนทั้งในสนามแข่งขันและ
ในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้พละธรรมในการฝึกและแข่งขันกีฬา คือ กระบวนการสร้าง
พลังภายในที่ลึกซึ้งและยั่งยืน นักกีฬาที่ฝึกฝนตนเองด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

ย่อมสามารถรับมือกับแรงกดดัน ความไม่แน่นอน และความเปลี่ยนแปลงทั้งในและนอกสนามได้อย่างมั่นคง ทั้งยังพัฒนาศักยภาพอย่างเป็นองค์รวม ไม่ใช่เพียงเพื่อชัยชนะ แต่เพื่อการเติบโตในชีวิตจริง ตัวอย่างจากนักกีฬาระดับชาติและระดับโลกอย่าง บาส-ปอป้อ เทนนิส-พาดิณัก และ โนวัก ยอโควิช ต่างยืนยันแนวทางนี้อย่างเป็นรูปธรรม จึงกล่าวได้ว่า พละธรรมมิใช่เพียงหลักธรรมทางศาสนา หากแต่เป็นพลังฝึกใจที่ทันสมัย ใช้งานได้จริง และจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับโลกกีฬายุคปัจจุบัน

พละธรรมกับการฟื้นคืนจากความล้มเหลว

ในโลกแห่งการแข่งขัน ไม่ว่านักกีฬาจะเก่งกาจเพียงใด ย่อมต้องพบเจอกับความพ่ายแพ้หรือความล้มเหลวในบางจังหวะของชีวิต ซึ่งความล้มเหลวนั้นไม่ใช่แค่เรื่องของคะแนนหรือเหรียญรางวัลที่หายไป หากแต่คือแรงสั่นสะเทือนภายในที่อาจทำให้เกิดความท้อแท้ หดศรัทธา หรือแม้แต่เลิกล้มความพยายามทั้งหมดลง การฟื้นคืนจึงไม่ใช่เรื่องของกล้ามเนื้อหรือสมรรถภาพทางร่างกายเท่านั้น แต่ต้องอาศัยพลังภายในที่ลึกและมั่นคง ซึ่งพละธรรมทั้ง 5 ข้อในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา สามารถตอบโจทย์ได้อย่างแท้จริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543) เพราะความศรัทธาทำให้นักกีฬายังคงเชื่อมั่นในตนเองแม้ล้มเหลว วิริยะกระตุ้นให้ลุกขึ้นมาอีกครั้งแม้ไม่มีเสียงเชียร์ สติช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์และความคิดในช่วงวิกฤต สมาธิทำให้มีจิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่านเมื่อถูกกดดัน และปัญญาคือหัวใจของการเรียนรู้จากความพลาดพลั้ง เพื่อไม่ให้ผิดพลาดซ้ำในอนาคตกรณีของไมเคิล เฟลปส์ นักว่ายน้ำเจ้าของสถิติโลกผู้เคยตกต่ำด้วยภาวะซึมเศร้าและติดสุรา แต่กลับมามีความยอดเยี่ยมอีกครั้งด้วยการฝึกสมาธิและรับการบำบัดทางจิตใจ เขาไม่ได้กลับมาว่ายน้ำเพียงเพราะอยากชนะ แต่เพราะต้องการเข้าใจตัวเองแสดงให้เห็นถึงการใช้พละธรรมในทางปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง (Sanook, 2022)

ในมุมมองของพระพุทธศาสนา พละธรรมถือเป็นพลังหลักในการเดินบนเส้นทางธรรม โดยเฉพาะในสายกรรมฐานและวิปัสสนา ศรัทธาในพระรัตนตรัยเป็นแรงใจให้ปฏิบัติต่อเนื่อง วิริยะทำให้ไม่ละการภาวนาแม้เหน็ดเหนื่อย สติใช้รู้ทันกายใจ สมาธิช่วยให้จิตมั่นคง และปัญญาทำให้เห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง ทั้งห้าองค์ธรรมนี้จึงถูกเรียกว่า ธรรมะฝ่ายข้างดีที่ช่วยต่อสู้กับอกุศลภาวะในใจอย่างได้ผล (สุภีร์ ทุมทอง, 2559) โดยหลวงพ่อบุชา สุภทฺโท หนึ่งในพระกรรมฐานสายหลวงปู่มั่น เคยกล่าวไว้ว่า ธรรมะ คือ การรู้จักวางสิ่งที่ควรวาง และยึดในสิ่งที่ควรยึด พละธรรมช่วยให้ใจมีแรง เมื่อใจมีแรงแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องไปชนะใคร ขอแค่ชนะใจตนเองก็พอ คำสอนของท่านยืนยันว่า การฝึกใจให้แข็งแรงด้วยพละธรรม ไม่ได้หมายถึงการกดขี่หรือหลีกหนีความทุกข์ แต่คือ การฝึกยอมรับความจริงของชีวิต ด้วยจิตใจที่มีพลังพอจะอยู่กับความจริงนั้นได้อย่างไม่หวั่นไหว พละธรรมจึงไม่ใช่เพียงเครื่องมือของนักกีฬาหรือผู้ที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันในโลกภายนอกเท่านั้น แต่ยังเป็น พลังแห่งการอยู่กับชีวิตอย่างแท้จริง ใช้ได้แม้ในวันที่ไม่มีชัยชนะหรือคำชื่นชมใด ๆ รออยู่ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เช่น พระกรรมฐาน หรือฆราวาส



ผู้เจริญภาวนา พละธรรมคือหัวใจของการตั้งมั่นในหนทางแห่งการละทุกข์ โดยเฉพาะเมื่อจิตตก จิตเศร้าหมอง หรือเจอกับอุปสรรค เช่น ง่วง ซี้เกียจ ฟุ้งซ่าน หรือท้อถอย หากขาดพละธรรม ก็จะละการภาวนาไปอย่างน่าเสียดาย แต่หากมีพละธรรมที่มั่นคง แม้เพียงเล็กน้อย ก็สามารถ ยืนในธรรม ได้อย่างสงบ

สรุปได้ว่า พละธรรมเป็นพลังแห่งการฟื้นคืนอย่างแท้จริง ทั้งในมิติของกิฬาและจิต วิญญาน เพราะเมื่อศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาถูกฝึกฝนจนกลายเป็นพื้นฐานของชีวิต แล้ว นักกีฬาหรือผู้ปฏิบัติธรรมย่อมสามารถกลับมายืนหยัดจากความพ่ายแพ้ด้วยความมั่นคง และไม่ยึดติด การฟื้นตัวเช่นนี้ไม่ได้พาแค่กลับไปในจุดเดิม แต่ทำให้เติบโตยิ่งกว่าที่เคยเป็น

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่นี้ คือ การเชื่อมโยงโลกของกีฬาเข้ากับหลักธรรมะในพระพุทธศาสนาได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะหลักพละธรรม 5 ประการ ซึ่งเปรียบเสมือน กลไกภายใน ที่ขับเคลื่อน จิตใจนักกีฬาให้ฝึกฝน พัฒนา และเติบโตอย่างสมบูรณ์ อินโฟกราฟิกต่อไปนี้จึงได้ถ่ายทอด แนวคิดเกมส์ภายใน ของนักกีฬา ผ่านภาพของหัวคนที่ประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านของ พละธรรม และเชื่อมโยงไปยังนักกีฬาที่กำลังวิ่ง เพื่อแสดงให้เห็นว่าพลังใจที่แข็งแกร่งนั้น เริ่มต้นจากการฝึกฝนภายใน ไม่ใช่เพียงการเคลื่อนไหวทางกายภายนอก



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

จากภาพที่ 1 อธิบายได้ดังนี้

1. ศรัทธา ความเชื่อมั่นในเป้าหมายและคุณค่าของตนเอง เป็นพลังเริ่มต้นของนักกีฬา ทำให้มีจุดยืน มีทิศทาง และไม่หวั่นไหวเมื่อเจอกับความไม่แน่นอนในเส้นทางของการแข่งขัน ความศรัทธานำไปสู่แรงจูงใจที่แท้จริง เช่น ศรัทธาในความสามารถของตน ศรัทธาในโค้ช หรือศรัทธาในเป้าหมายที่ใหญ่กว่าตัวเอง เช่น ทีมชาติ หรือคุณค่าของกีฬาอย่างแท้จริง

2. วิริยะ ความเพียรในการฝึกฝนและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เป็นแรงผลักดันที่ทำให้ลุกขึ้นซ้อมในวันที่ไม่อยากลุก วิริยะทำให้เกิดวินัย ความสม่ำเสมอ และความอดทน ซึ่งเป็นหัวใจของความสำเร็จในระยะยาว เป็นแรงที่เปลี่ยนความฝันให้กลายเป็นความจริงผ่านหยาดเหงื่อและความตั้งใจจริง

3. สติ การรู้เท่าทันตนเองและสถานการณ์ขณะเล่นกีฬา ช่วยให้นักกีฬารู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร รู้ทันอารมณ์และความคิดขณะเล่น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หลุดโฟกัส จึงสามารถตัดสินใจในเกมส์ได้แม่นยำ และสามารถรับมือกับแรงกดดันหรือความผิดพลาดโดยไม่เสียศูนย์

4. สมาธิ ความแน่วแน่และจดจ่อในสิ่งที่ทำ ช่วยให้นักกีฬาสามารถจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน โดยไม่ถูกรบกวนจากเสียงภายนอกหรือความคิดฟุ้งซ่าน เมื่อจิตตั้งมั่น การเคลื่อนไหวของร่างกายจะมีความนิ่ง สมดุล และแม่นยำ ทำให้สามารถดึงศักยภาพสูงสุดออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ในขณะเล่น

5. ปัญญา ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งทั้งต่อตนเองและสิ่งรอบตัว ช่วยให้รู้ว่าจะอะไรควรทำ อะไรควรละ และรู้จักวางใจอย่างถูกต้องกับผลการแข่งขัน รู้ว่าแพ้ก็เรียนรู้ ชนะก็เรียนรู้ ปัญญาทำให้นักกีฬาไม่หลงไปกับคำชม หรือจมอยู่กับคำติ แต่รู้จักใช้ทุกประสบการณ์เป็นเครื่องมือในการเติบโตและพัฒนาตน

แสดงให้เห็นว่า พละธรรมทั้ง 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ไม่ได้แยกส่วนกันทำงาน แต่เชื่อมโยงกันในลักษณะเป็นระบบภายในจิตใจ เมื่อฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้นักกีฬามีพลังใจที่มั่นคง สามารถรับมือกับแรงกดดัน ความล้มเหลว และอารมณ์แปรปรวนได้อย่างมีสติ ยิ่งไปกว่านั้น พละธรรมยังส่งเสริมให้การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกลายเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง ไม่ใช่เพียงเพื่อชัยชนะ แต่เพื่อการฝึกฝนตนให้เข้าใจโลก เข้าใจตน และเข้าใจความจริง ดังนั้น การบูรณาการพละธรรมกับการกีฬา จึงไม่ได้จำกัดเฉพาะเวทีการแข่งขัน แต่ขยายไปถึงการดำรงชีวิตโดยรวม นักกีฬาจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีขึ้น มีแรงขับเคลื่อนภายในที่ไม่ต้องพึ่งพาคำชื่นชมจากภายนอก และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีสติ ปัญญา และความสงบเย็น ความสำเร็จที่แท้จริงของนักกีฬาในยุคใหม่จึงมิได้อยู่ที่จำนวนเหรียญหรือคำสรรเสริญเท่านั้น หากแต่อยู่ที่เกมส์ภายในที่มั่นคง แข็งแรง และเต็มไปด้วยธรรมะในหัวใจ



สรุป

พลธรรมในพระพุทธศาสนาไม่เพียงเป็นหลักธรรมเพื่อการบำเพ็ญภาวนา หากยังเป็นชุดพลังภายในที่สามารถนำมาปรับใช้กับโลกของการกีฬาได้อย่างลึกซึ้งและร่วมสมัย การถ่วงถ่วงแนวคิดจากการวิเคราะห์ทั้งหมดแสดงให้เห็นว่า พลธรรม 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ทำหน้าที่เป็นกลไกที่เกื้อหนุนกันในกระบวนการฝึกฝน การควบคุมตน และการเติบโตทั้งทางร่างกายและจิตใจของนักกีฬา นักกีฬาที่ฝึกตนด้วยพลธรรมจึงไม่เพียงมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเท่านั้น แต่ยังสามารถรับมือกับแรงกดดัน ความฟ่ายแพ้ และเสียงวิจารณ์ได้อย่างมั่นคง กลายเป็นบุคคลต้นแบบทั้งในสนามแข่งขันและในชีวิตจริง ดังนั้น การบูรณาการพุทธธรรมกับกีฬาไม่ได้เป็นเพียงแนวคิดเชิงอุดมคติแต่คือ แนวปฏิบัติที่สามารถต่อยอดสู่การสร้างระบบการฝึกฝนเชิงองค์รวม ทั้งในระดับบุคคล ทีม และสถาบันกีฬา พลธรรมจึงเป็นกลไกแห่งเกมส์ภายใน ที่ไม่เพียงส่งเสริมนักกีฬาให้คว้าชัยชนะ แต่ยังช่วยให้พวกเขาเข้าใจความหมายของการเติบโต ความพากเพียร และการยอมรับตนเองอย่างมีสติและปัญญา คุณค่าของพลธรรมจึงมิได้จำกัดอยู่แค่ในสนามกีฬา แต่แผ่ขยายไปสู่การสร้างคนที่สมบูรณ์ในทุกมิติของชีวิต ดังนั้น ผู้เขียนจึงเสนอข้อคิดเชิงปฏิบัติที่ควรนำไปต่อยอด คือ การเปลี่ยนมุมมองของกีฬาจากการมุ่งเพียงชัยชนะไปสู่การเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้และการเติบโตภายใน อันรวมถึงการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และเจตคติในระยะยาว การประยุกต์ใช้หลักพลธรรมยังช่วยชี้แนะแนวทาง เช่น ศรัทธา คือ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและในเส้นทางที่เลือกเดิน วิริยะ คือ การเสริมพลังแห่งความเพียรและความมีวินัย สติ คือ การควบคุมอารมณ์และรู้เท่าทันตน สมาธิ คือ การสร้างสมดุลและความมั่นคงทางใจ และปัญญา คือ การยอมรับผลลัพธ์อย่างมีเหตุผลและเรียนรู้จากประสบการณ์ ข้อเสนอแนะเหล่านี้สะท้อนว่า พลธรรมมิใช่เพียงกรอบความคิดทางศาสนาแต่คือ แนวทางการพัฒนานักกีฬาอย่างรอบด้านที่จะเกื้อหนุนทั้งความสำเร็จในสนามและคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 4). ในปี พ.ศ. 2543 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ลูกมาน เฮาเมะ และคณะ. (2567). ผลการฝึกเทคนิคจิตวิทยาการกีฬาเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 16(1), 239-249.
- วัดญาณเวศกวัน. (ม.ป.ป.). *ธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. สืบค้น 25 กรกฎาคม 2568, จาก <https://www.watnyanaves.net/en/book-full-text/204>



- วัลลภ สวัสดิ์. (2567). โอลิมปิก 2024 และการเสียสละครั้งสุดท้ายของ เทนนิส พาณิภัค วงศ์พัฒนกิจ. สืบค้น 20 กรกฎาคม 2568, จาก <https://shorturl.asia/lOkOK>
- สุภีร์ ทุมทอง. (2559). อินทรี 5 พละ 5. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.
- อภิวัฒน์ ปานทอง และคณะ. (2560). การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา. *วารสารบัณฑิตศึกษา*, 14(64), 15-22.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Gallwey, W. T. (2001). *The Inner Game of Tennis: The Classic Guide to the Mental Side of Peak Performance*. New York: Random House.
- International Olympic Committee. (2020). *Safeguarding athletes from harassment and abuse in sport*. Retrieved July 25, 2025, from <https://olympics.com/ioc/safeguarding>
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Sanook. (2022). *Case study from "Michael Phelps: The tarnished reputation of athletes and the day when marijuana became more acceptable*. Retrieved July 20, 2025, from <https://www.sanook.com/sport/1407700/>
- The Independent. (2021). *Novak Djokovic: Meditation, breathing, and self-mastery behind the mental strength*. Retrieved July 25, 2025, from <https://shorturl.asia/fxAlu>
- The People. (2021). *Bas - Popor: A duo who broke the barriers and created the legend of the world's number 1 badminton player*. Retrieved July 20, 2025, from <https://www.thepeople.co/read/40144>
- UNESCO. (2021). *Quality physical education guidelines for policy-makers*. Retrieved July 20, 2025, from <https://shorturl.asia/K2blq>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

