



È ¹ŞËÍãÄÄ¹ ÈÒÃÐ; ÒÃãÄÄ¹ ¼³¼¹ °Ò¹
 ; ÅÄÈÒÃÐ; ÒÃãÄÄ¹ ¼³¼; ÒÃŞÒ¹ Ò³¼ãÄÄ¹ ã¹ãÄÄ¹
 ŞÒ¹ »ÃÐ<É° ¼¹Ä, ÅÄÈ; ÈÒ»· 3

ÃÍ ŞàÄ¹ àµ¹ ; ° ŞÒ¹ »ÃÐ<É°



¹ ÒŞ»ÒÃªÒµ ÇÃÐ¾¹ °
 ã¼· Ä°Ò¹ ÐªÒ¹ Òµ; ÒÃ¾àÈÈ ãŞãÄÄ¹ ¹¹ãÄÄ¹· ÈÒÃÒ; ÒÈ°ÒŞ

สงบสบายใจ มีผลต่อการลดความวิตกกังวล ส่วนดนตรีที่มีลักษณะฟังแล้วตื่นเต้น ฟังแล้วรู้สึกอีกheim จะรบกวนจิตใจทำให้ก้าวร้าวและวิตกกังวล (เวดดิ อิงโพธิ์, 2541: 23) อีกทั้งดนตรียังมีอำนาจกระตุ้นจิตใจ และสมองของมนุษย์ ให้เข้าใจ สัจธรรม ความเป็นจริงของโลก ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการ เป็นต้น การที่จะใช้ดนตรีมาฟื้นฟูจิตใจและร่างกาย โดยมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่า ดนตรีสามารถทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน ตลอดจนทำให้มีสุขภาพแข็งแรง อีกทั้งผู้ที่มีการหลงลืม ก็สามารถฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกายได้ด้วยวิชาการทางดนตรี เพียงขยับ หรือออกกำลังไปพร้อมกับเสียง ดนตรี ก็ทำให้สนุกสนานเพลิดเพลินได้ เนื่องจากสมองจะหลั่งฮอร์โมน “โดปามีน” (dopamine) ออกมา ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นความรู้สึกที่ต้องการกระทำ หรือความรู้สึกอยากทำให้ได้ตั้งใจคิด ดังนั้นจึงเป็นประสาทโดยอัตโนมัติ (Autonomic nervous) ดีขึ้น คนป่วยสามารถใช้นิ้วมือ หรือปลายนิ้ว เคาะ เขย่า ขยับ ประสานกับจังหวะดนตรี หรือเล่นเครื่องดนตรีประเภทให้จังหวะ (Percussion instrument) หรือ เล่น คีย์บอร์ดได้ ถือเป็นกาฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ทั้งนี้ต้องเลือกให้เหมาะกับบุคลิกภาพ อายุ เพศ วัฒนธรรม และถิ่นกำเนิด เนื่องจากการวิจัย ทั้งในและต่างประเทศ ในช่วง 60 ปีที่ผ่านมา พบว่า ระดับเสียง ความดังและความเร็วของจังหวะดนตรีที่ได้ยิน จะทำให้บุคคลนั้นมีสภาพร่างกายดีหรือไม่ดีได้ เช่น

É0jã ª¸Sã¼Á§¸SÉÇD-ªº ÁD ººaEÁ§»01 jÁD§ 1¼1ÇÁ ººDüEj¼1¼Á0Á Eº0Áæ áµE0jª¸Sã¼Á§¸SÉÇDªÇ ººSÁ0j EÁÍ¼Ç0AæAÁD ººaEÁ§-É§ ººDºº áEª1 »ÇÁãª

มีรายงานทางอินเทอร์เน็ต เมื่อเดือนสิงหาคม 2548 พบว่า เครื่องเสียงในรถยนต์ที่มีกำลังมาก ดังมาก มีความแรง กระแทกกับผู้ฟัง ทำให้ปวดศีรษะ หรือทำให้หัวใจวายตายได้ด้วย ฉะนั้นการฟังเสียงดังมากๆ จะเกิดคลื่นเสียงอัดผ่านอากาศเข้าไปในตัวเรา และทำให้ช่องอากาศในปอดเกิดความดันขึ้นทะลุได้

»ÄDäÄªªCÍŒj;OÄÄÍŒŒ¼ÄŒ

การร้องเพลงไม่จำเป็นต้องเป็นนักร้องอาชีพ ควรร้องเพลงด้วยความรู้สึกที่แท้จริงว่ามีความสุข แล้วจะรักษาตัวเองได้ เด็กอายุ 4 – 7 ปี ควรปรบมือให้เข้ากับจังหวะ หรือใช้เครื่องเขย่า ไม่ควรบังคับให้เด็กเล่นเครื่องดนตรียาก เช่น เปียโน จะทำให้เด็กเครียด ซึ่งประโยชน์ของการร้องเพลงมีดังนี้

1. ฝึกอวัยวะที่ใช้ในการพูด การหายใจ
2. ฝึกการแสดงออก สร้างความมั่นใจ
3. ฝึกสมาธิ การฟัง การใช้ภาษา
4. สร้างความสุข ความพอใจ



»ÄDäÄªªCÍŒj;OÄÄÍŒŒ¼ÄŒ

การฟังเพลงที่มีท่วงทำนองที่ไพเราะ นุ่มนวล มีชีวิตชีวา สร้างสรรค์ ให้ความหมายที่ดี นอกจากเพลงที่ชอบฟังเป็นประจำแล้ว หากมีเวลาควรฟังเพลงหลากหลายประเภท แต่ไม่ควรฟังเพลงพร้อมกับการทำงานที่ต้องใช้ความคิด เนื่องจากอาจได้งานที่ไม่มีประสิทธิภาพได้ทั้งนี้ประโยชน์ของการฟังเพลง มีดังนี้

1. ทำให้มีความสุข และเพลิดเพลิน
2. ทำให้ผ่อนคลาย ลดความกังวล
3. ลดความเจ็บปวด
4. มีสติความนึกคิด มีอารมณ์ดี

5. ระดับการรับรู้และอารมณ์ของผู้ฟัง ควรเป็นเพลงที่ไพเราะ สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี เช่น มีความสุข สดชื่น แจ่มใส มีพลัง หรือมีความสุขผ่อนคลาย หลีกเลียงเพลงทำนองเศร้า หดหู่ หรือก่อให้เกิดความตึงเครียด จะได้รับความนิยมมาก เพราะฟังได้แทบทุกโอกาส

»ÃÄâÂªÇÍŞ;ÕÃæÁÍ¹äÈÇÃÒŞ;ÕÃÃÇÃÿ°;ÕÃ¿Şã¼ÃŞ

1. บริหารสมองสร้างความสมดุลทั่วร่างกายและจิตใจ
2. ฝึกการประสานงานของประสาทการมองเห็น การรับฟัง และการเคลื่อนไหว
3. เพิ่มองศาและกำลังของการเคลื่อนไหว

»´´Á·Á¼Ãã¹;ÕÃ¿Şã¼ÃŞãÈË´»ÃÈË·¿À0¼

1. คุณภาพของดนตรีที่ฟัง ตลอดจนเครื่องเสียงที่ถ่ายทอดดนตรีออกมา
2. สถานที่ในการฟังเพลง จะช่วยทำให้ฟังเพลงได้ไพเราะขึ้น สร้างบรรยากาศ ทำให้ผู้ฟังมีอารมณ์ต้องการฟังเพลง เช่น สถานที่ที่เงียบ ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก มีอุณหภูมิที่เย็นสบาย ความสวยงามเป็นระเบียบของห้อง เป็นต้น
3. โอกาส ควรเป็นช่วงที่ว่าง เป็นเวลาที่ผู้ฟังมีความพร้อมที่จะฟังเพลง
4. ระยะเวลาที่เหมาะสม หากฟังเพลงนานมากไป จะทำให้เกิดความเบื่อ เหนื่อย เมื่อยลำคอ เพราะประสาทรับฟังทำงานมากไป จึงควรฟังเพลงแต่พอสมควร และหยุดพักดีกว่าฟังเพลงครั้งละหลายชั่วโมง





၂၀၁၆ ခုနှစ် အထွေထွေ

