





ซึ่งเป็นการประยุกต์การนำกิจกรรมทางดนตรีที่เลือกสรรแล้วมาใช้กับบุคคลที่มีความบกพร่องด้านต่าง ๆ โดยมุ่งให้กิจกรรมทางดนตรีช่วยเสริมสร้างพัฒนาการช่วยแก้ไขความบกพร่อง มาศึกษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กพิเศษกลุ่มต่าง ๆ หรือเป็นผู้ป่วยที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือทางจิตใจ ผู้ป่วยต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญที่จะรักษา แต่บุคคลทั่วไปถ้ามีภาวะความเครียดที่ไม่สูงมาก (หรืออาจสูงก็ตาม) ในเบื้องต้นจึงแนะนำให้รักษาด้วยตนเองก่อน และวิธีการเลือกฟังเพลงหรือฟังดนตรีก็เป็นวิธีหนึ่งที่ไหมนุษย์เกิดการผ่อนคลายลงได้เช่นกัน

เพลงหรือดนตรีมีผลต่อคนเราทุกคน โดยเมื่อเรื่อนักวิทยาศาสตร์ได้พยายามอธิบายถึง ผลกระทบของดนตรีที่มีต่อคนเราในระดับของอารมณ์ (Emotional level) ผลการวิจัยท่วงทำนองเพลงกับความลุ่มพันธ์ทางด้านจิตใจพบว่า การเล่นดนตรีสามารถเปลี่ยนแปลงการทำหน้าที่ของสมอง และร่างกายของมนุษย์ได้ ดนตรีนั้นมีอำนาจเหนือร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ดังนั้นผู้ที่สามารถใช้ประโยชน์ของดนตรีในการบำบัดจิตใจได้ จะช่วยลดความวิตกกังวล ความตึงเครียด และบรรเทาความเจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจได้ และดนตรียังช่วยให้เกิดอารมณ์ในด้านบวกขึ้นอีกด้วย (Shinn, 2006)

#### ดนตรีประเภทไหนช่วยในการรักษาปรับสภาพจิตใจ?

What kind of Music is Healing?

- ดนตรีที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- ดนตรีที่กระตุ้นสมอง
- ดนตรีที่ปลุกความรู้สึกให้ตื่น
- ดนตรีที่ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย
- ดนตรีที่จุดประกายจิตวิญญาณของเรา
- ดนตรีที่ให้อารมณ์สงบ
- ดนตรีที่ฟื้นฟูจิตวิญญาณ
- ดนตรีที่ช่วยให้เราหลับ
- ดนตรีที่สร้างแรงจูงใจในการกระทำ (Cottrell, 2001)

ปกติแล้วมนุษย์จะฟังเพลงได้ในหลายโอกาส แต่ในภาวะที่เกิดความตึงเครียด ความวิตกกังวล ไม่สบายใจ มักจะหาทางออกด้วยการฟังเพลงฟังดนตรี การเลือกแนวดนตรีที่เหมาะสมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญในการกล่อมเกลาจิตใจมนุษย์ให้หายจากความตึงเครียด ดนตรีแบบไหนที่สามารถบำบัดหรือรักษาอาจเสริมสร้างจิตที่ดีได้ ถ้าจะกล่าวเข้าใจได้ง่ายน่าจะมึจุดเด่นดังนี้ คือ ดนตรีที่มีท่วงทำนองที่ไพเราะสวยงาม ไม่ให้จังหวะที่เร่งหรือลึบซับซ้อนเกินไป ลมผัสและเข้าใจได้ด้วยภาษาเพลง อาจไม่ต้องแสดงด้วยภาษาพูดหรือขับร้อง แล้วแนวดนตรีที่สอดคล้องกับการทำให้จิตใจและผ่อนคลายก็มีอยู่หลายแนวเช่นกัน แต่ดนตรีอีกประเภทหนึ่งที่น่าสนใจคือดนตรีแนว World music (ดนตรีโลก)

เมื่อกล่าวถึง World music น่าจะหมายถึงดนตรีทุกประเภทในโลกนี้ที่เกิดจากรากฐานและวัฒนธรรมของชนชาติต่าง ๆ ที่ถูกขับเคลื่อนบรรเลงเป็นดนตรีที่มีเอกลักษณ์ สืบทอดกันมาของชนชาตินั้น ๆ ซึ่งแต่เดิมเรียกว่าดนตรีพื้นเมือง (Folk music) หรือ

ดนตรีของเชื้อชาติ (Ethnic music) อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันนี้ World music ได้ถูกจัดประเภทว่าเป็นดนตรีที่ไม่ใช่ดนตรีทางแถบตะวันตก (Non-western music) World music นั้นมีความบริสุทธิ์เฉพาะตัว ไม่ได้มีการปรุงแต่งเหมือนแบบจากชาติตะวันตกหรือดนตรีแนวใหม่ (Modern music) ถ้ายกตัวอย่างถึงชนชาติที่มีเอกลักษณ์ทางดนตรีที่สามารถศึกษาดนตรีแบบ World music ได้คือคนข้างเขินซัดคือ ถ้าเป็นแถบเอเชีย คือ ดนตรี Koto ของญี่ปุ่น ดนตรีและบทสวดของฮินดู ดนตรีดั้งเดิมของเกาหลีใต้ ดนตรีของชนชาติอินเดีย ดนตรีพื้นถิ่นเวียดนาม และดนตรีไทยโบราณ เป็นต้น ส่วนประเทศในแถบยุโรปนั้น อาจกล่าวถึง ดนตรีของหมู่บ้านในแถบบัลแกเรีย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีอยู่มากในแถบตะวันออกกลาง ออฟริกา ไซบีเรีย อเมริกากลางและอเมริกาใต้ (Wikipedia, 2006)

World music ไม่ได้เป็นแนวดนตรีที่คิดค้นและผ่านการทดลองกันมา หรือการตั้งชื่อแนวดนตรีเพื่อใช้เรียกกำหนดเพื่อหวังผลทางธุรกิจ แนวเพลงที่เรารู้จักกันดี เช่น Pop, Jazz, Rock, Art Rock, Progressive, Rap, Metal, Country หากแต่ว่า World music นั้นมีค่าที่เป็นมรดกดนตรีของโลกที่มีธรรมชาติกับมนุษย์ทำหน้าทีประพันธ์และบรรเลงร่วมกัน World music ยังไม่ใช่เพลงที่เป็นความลับหรือลึกลับได้เลย ขึ้นอยู่กับว่าเราจะสามารถค้นหาและสัมผัสได้เท่าไร เช่นดนตรีและบทสวดจากฮินดูเชื่อว่าอำนาจของบทสวดเป็นตัวเชื่อมโลกกับโลกของวิญญาณ ทำให้คนสามารถเข้าถึงญาณทิพย์ เนื้อหาทำนองเกี่ยวกับศาสนาเข้าใจได้ยาก แต่สามารถเลือกรับฟังความไพเราะและมนต์ขลังของดนตรีได้

World Music กล่าวโดยรวมน่าจะเป็นดนตรีที่มีอารยธรรมและจิตวิญญาณในตัวเองที่ซับซ้อนออกมา สิ่งนั้นบ่งบอกถึงวัฏจักรที่ขัดเกลาด้วยกาลเวลาอย่างเนิ่นนาน World music คือดนตรีที่บรรเลงมาจากสรวงสวรรค์เป็นตัวแทนของธรรมชาติและพระเจ้า ยังบ่งบอกถึงอารมณ์ความมั่นคงของจิตใจมนุษย์และธรรมชาติ รวมถึงสัตว์โลกที่ร่วมชะตากรรม

เราอาจเคยได้ยินหรือได้ฟังเพลง World Music จากศิลปินนักร้องทั่วไปหรือในระดับโลก แต่แล้วศิลปินเหล่านั้นได้นำ World Music แต่ละมุมโลกมาผสมผสานกับเครื่องเล่นหรือแนวดนตรียุคใหม่ในปัจจุบันแล้วนำมาบรรเลงในแบบฉบับของเขาเอง พอดียกตัวอย่างได้คือ

#### ► เอกสารอ้างอิง

- Cottrell, Amrita. 2001. "What is Healing Music? A Closer Look." WWW.healingmusic.org. (December 2001.)  
Dickinson, Dee. 2001. "Music and the Mind." New Horizons for Learning. <http://www.newhorizons.org>. (July 2001.)  
Shinn, Duane. 2006. "Music & Emotions: Can Music Really Make You a Happier Person?". <http://ezinearticles.com/?Music-and-Emotions--Can-Music-Really-Make-You-a-Happier-Person?> (September 2206.)  
Wikipedia. 2006. "World Music." Wikipedia, The Free Encyclopedia. [http://wikipedia.org/wiki/World\\_Music](http://wikipedia.org/wiki/World_Music). (September 2006.)

Yanni ศิลปินชาวกรีกซึ่งดนตรีเน้นเพลงแบบบรรเลง Yanni มีความสามารถในการนำ World Music ในส่วนของท่วงทำนอง และเครื่องเล่นมาสานกับเครื่องดนตรีสากลได้อย่างลงตัวงดงาม เช่นการนำเครื่องดนตรีของประเทศจีน อินเดีย หรือชนเผ่าต่างๆ เข้ามาบรรเลงด้วย

Deep Forest วงดนตรีที่บรรเลงและร้องเพลงในแบบฉบับกลุ่มชนเผ่าโบราณ ในท่วงทำนองที่น่าสนใจ ผลกับแนวดนตรีสมัยใหม่ได้อย่างลงตัว และยังมีศิลปินเพลงยุคใหม่อีกมากที่ดนตรีมีกลิ่นอายของ World music เช่น Ketaro ศิลปินชาวอาทิติอุทัยบทเพลงสะท้อนความเป็นเอเชีย Enya ศิลปินไอริช บทเพลงล่องลอย สร้างจินตนาการ วงฟองน้ำ เป็นดนตรีไทยประยุกต์มีท่วงทำนองไพเราะสนุกสนาน Ravi Shankar บรรเลงเพลงจิตวิญญาณของอินเดีย ฯลฯ แต่เพลง World Music ที่เป็นต้นแบบที่แท้จริง (Original) ก็ได้มีการบันทึก (Record) ไว้อย่างแพร่หลายพอสมควร

World music น่าจะเป็นดนตรีแนวทางเลือกหนึ่งที่ น่าสนใจ เพราะมีความหลากหลาย มีสีสันในดนตรี มีความเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ หรืออาจแฝงด้วยความหมายที่ต่างกันไปในดนตรีนั้นไม่ว่าจะเป็นแนวไหนทั้งเวลาใดก็ตามถ้าเป็นคนตรีที่เหมาะสมกับสภาวะหรือที่เราชอบแล้ว ย่อมเกิดประโยชน์และสุนทรีย์ภาพในจิตใจ ผ่อนคลายสมองทำให้เกิดความสุข และช่วยบรรเทาความเศร้าโศกในยามทุกข์ ในยามสบายปอดไปรุ่ง อาจช่วยสร้างจินตนาการ มนุษย์ทุกคนควรสามารถในการตั้งเอา อรรถคุณค่าและประโยชน์ของดนตรีในการเสริมสร้างจิตวิญญาณที่ดีต่อไป

ดังที่ เมธีปรัชญาเอกของโลก Plato ได้กล่าวว่า "ดนตรีเป็นเป็นกฎทางจริยธรรม ดนตรีให้จิตวิญญาณแต่จักรวาล มอบปีกแก่จิตใจให้บินไปสู่จินตนาการ เป็นมนต์เสน่ห์ของความเศร้า เป็นความร่าเริงเบิกบานและให้ชีวิตกับทุก ๆ สิ่ง ดนตรีเป็นหัวใจของความเป็นระเบียบ นำไปสู่สิ่งที่ดีสวยงาม แม้ว่าดนตรีจะเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่กระนั้นก็ตามก็นำความปลาบปลื้มประทับใจ ความชุ่มร้อน และนำไปสู่ความเป็นนิรันดร์" และ "ความง่ายในดนตรีทำให้เกิดการรู้จักควบคุมตนเองขึ้นในจิตวิญญาณ" ❀