

การพัฒนามนุษย์ด้วยดนตรี Human Development with Music

ศิริณา จิตต์จรัส*
บุญสืบ บุญเกิด**

บทคัดย่อ

การพัฒนาเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่หยุดนิ่งมีความต่อเนื่องที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนาคนหรือการพัฒนาคนมีหลักการ วิธีการ เป้าหมายที่หลากหลาย มีการกำหนดดัชนีการพัฒนามนุษย์ เช่น เพื่อวัดความสำเร็จสามด้านหลัก ๆ ได้แก่การมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดี ซึ่งวัดได้จากอายุขัย ความรู้ซึ่งวัดได้จากการเรียนรู้และคุณภาพชีวิต ซึ่งวัดได้จากผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (Gross Domestic Product - GDP) ต่อหัวและความเท่าเทียมกันของอำนาจซื้อ (purchasing power parity - PPP) การพัฒนามนุษย์เป็นหน้าที่และภารกิจที่สำคัญของทุกคนทุกองค์การทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมโลกการพัฒนามนุษย์ต้องมีการพัฒนาอย่างรอบด้านทั้งภายนอก และภายใน

ดนตรีถือเป็นอาวุธสำคัญของการพัฒนามนุษย์ทั้งในยามปกติหรือไม่ปกติ (เจ็บป่วยกายใจ) ดนตรีเป็นสื่อมหัศจรรย์ที่มีผลต่อร่างกาย สมอง ความคิด จิตใจ และอารมณ์ของมนุษย์ ทำให้รู้สึกมีความสุข แม้แต่บางครั้งร้องไห้ก็ถือเป็นความสุข ดนตรีช่วยให้เกิดการพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆ สามารถเติมพลังชีวิตหรือเพิ่มขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิตได้ ดนตรีมีประโยชน์นอกนั้นดังกล่าวโดยย่อทั้งทางจิตเวช การศึกษา ศาสนา หรือการแพทย์ เป็นต้น ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาคนและดนตรีจะเห็นได้จากการเรียนรู้ในระดับของการเริ่มจากการฟัง ต่อด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยการร้องจนถึงการใช้เครื่องดนตรีได้ มนุษย์มีอาจขาดดนตรีได้ ดังพระราชดำรัสในล้นเกล้ารัชกาลที่ 6 ว่า “ชนใดไม่มีดนตรีกาล ในสันดานเป็นคนชอบกลั่น” ดนตรีเป็นสิ่งมหัศจรรย์ในการสร้างและพัฒนาคนอย่างยั่งยืน

Abstract

Development is a dynamic change, with continuities, emphasised on human. There are several goals of Human Development. Human Development Index are 1) longlife and healthy (lifespan) 2) knowledge (learning) and 3) quality of life (GDP and PPP) Human Development is important mission of every person and organization, every family, community and global-society. Human development must be holistic development external and internal.

* รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาดนตรีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

Music is an important therapy for human development in both normal and difficult periods. Music is a wonderful tool of happiness for body, brain, thought, mind and emotion, even crying with happiness. Music helps potential development and fulfill life energy. Benefit of music is a miracle to all Psychiatry, Education, Religion and Medication. The relation between music and human development started from listening, singing and playing musical instruments. Human participates in music all the time. "The man that hath no music in himself, nor is not moved with concord of sweet sounds, is fit for treasons, stratagems and spoils." Mentioned by King Rama VI to indicate the importance of music. Music is the miracle in create and develop human.

บทนำ

เมื่อกล่าวถึงคำว่าพัฒนา (Development) เป็นคำที่ใช้กันเป็นประจำแต่มีความเข้าใจที่อาจไม่ตรงกันจึงขออนุญาตเพื่อความชัดเจนในที่นี้ว่าหมายถึงการเปลี่ยนแปลง(Change)ทั้งที่เป็นวัตถุและมีชีวิตที่มีการเปลี่ยนในทิศทางบวกที่ดีขึ้น (Positive direction) อย่างเป็นระบบ (system) ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครอง และสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง (Continuous) การเปลี่ยนแปลงที่เป็นวัตถุไม่ยากนัก เพราะมนุษย์มีศักยภาพสูง แต่การเปลี่ยนแปลงที่ไม่ใช่วัตถุโดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวตนของมนุษย์เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญยิ่ง การพัฒนาจึงมาลงอยู่ที่การพัฒนาคนมนุษย์คืออะไร มีวิธีการอย่างไร ผลที่เกิดขึ้นจะมีประโยชน์อย่างไร ในการพัฒนานั้นมีวิธีการที่หลากหลายแต่ส่วนของเนื้อหาที่จะเป็นประเด็นสำคัญคือการใช้ดนตรี

มีปรัชญา ทฤษฎี แนวคิด และหลักการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคนุษย์ที่เริ่มจากพื้นฐาน การพัฒนาทางจิตวิทยา การเรียนรู้ซึ่งขอสรุปส่วนที่มีความสำคัญตามแนวของการพัฒนาการศึกษาตลอดชีวิต ปรัชญาประสบการณ์นิยม (Experimentalism) ปฏิบัติการนิยม (Pragmatism) แนวคิดมนุษย์นิยม (Humanism) หรือปรัชญาทางพุทธศาสนา (Buddhist philosophy) ที่นำมาประมวลเพื่อความเข้าใจได้ 3 ด้านกล่าวคือ 1) ในด้านหลักการต้องยึดความเท่าเทียมและความเสมอภาค การเปิดโอกาส สร้างโอกาส และขยายโอกาส การมีส่วนร่วม และการใช้ชุมชนเป็นฐานในการเรียนรู้

2) ด้านวิธีการนั้นควรมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลายยืดหยุ่น เข้าถึงได้ง่าย ลดกฎระเบียบ ขั้นตอนการใช้สื่อประเภทต่างๆ มีแหล่งเรียนรู้ในชุมชน มีความกลมกลืนกับวิถีชีวิต ทำอย่างต่อเนื่อง สร้างแรงจูงใจ สร้างนิสัยใฝ่เรียน เรียนรู้ตามสภาพ ปัญหา พยายามเปลี่ยนภาพจากห้องเรียนการท่องจำ และควรพิจารณาถึง 3) ด้านกลุ่มเป้าหมายควรมีความครอบคลุม และสนองความต้องการทั้งเวลา สถานที่ ตลอดจนวิธีการ

ปรัชญา หลักการนั้นเป็นความงามที่ควรนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่าง พลวัต (Dynamic) เมื่อหันมาพิจารณาในมิติแห่งตัวชี้วัดดัชนีการพัฒนามนุษย์ (Human Development Index: HDI) ที่เป็นดัชนีการวัดและเปรียบเทียบ ความยากจน การรู้หนังสือการศึกษา อายุขัย การคลอดบุตร และปัจจัยอื่น ๆ ของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก เป็นวิธีการวัดความอยู่ดีกินดีตามมาตรฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กและเยาวชนหลายคนใช้ดัชนีการพัฒนามนุษย์ของสหประชาชาตินี้ในการระบุว่าประเทศใดประเทศหนึ่งจัดอยู่ในกลุ่มประเทศที่พัฒนาแล้ว ประเทศที่กำลังพัฒนา หรือประเทศพัฒนาน้อยที่สุด ดัชนีดังกล่าวได้พัฒนาขึ้นมาในปี พ.ศ.2533โดยนักเศรษฐศาสตร์ชาวปากีสถานชื่อ มาฮุมบุดอุลฮาค และองค์การสหประชาชาติได้นำดัชนีดังกล่าวมาใช้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 เป็นต้นมา

ดัชนีการพัฒนามนุษย์วัดความสำเร็จโดยเฉลี่ยของแต่ละประเทศในการพัฒนามนุษย์สามด้านหลัก ๆ ได้แก่การมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดี ซึ่ง

วัดได้จากอายุขัยความรู้ ซึ่งวัดได้จากการรู้หนังสือ (มีน้ำหนักเป็นสองในสามส่วน) และอัตราส่วนการเข้าเรียนสุทธิที่รวมกันทั้งระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษา (มีน้ำหนักเป็นหนึ่งในสามส่วน) มาตราฐานคุณภาพชีวิต ซึ่งวัดได้จากผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (Gross Domestic Product - GDP) ต่อหัว และความเท่าเทียมกันของอำนาจซื้อ (Purchasing Power Parity - PPP)

ในแต่ละปี รัฐสมาชิกองค์การสหประชาชาติ จะถูกจัดอันดับตามดัชนีนี้ ประเทศที่ได้รับการจัดอยู่ในอันดับต้นๆ มักจะโฆษณาผลการจัดอันดับดังกล่าว (เช่น กรณีของนายฉวง เครเตียง อดีตนายกรัฐมนตรีของแคนาดา) เพื่อที่จะดึงดูดให้นักลงทุนที่มีความสามารถอพยพเข้ามาในประเทศของตนมากขึ้น (เพื่อเป็นทรัพยากรมนุษย์ในทางเศรษฐกิจ) หรือเพื่อที่จะลดแรงจูงใจในการอพยพย้ายออกอย่างไรก็ดี องค์การสหประชาชาติยังมีวิธีการวัดความยากจนในแต่ละประเทศอีกด้วย โดยการใช้อันดับความยากจนมนุษย์ (Human Poverty Index)

ในปี 2557 พบว่าประเทศที่มี HDI มากที่สุดคือ นอร์เวย์ 0.938 และน้อยที่สุดคือ ซิมบับเว 0.140 อยู่ที่อันดับ 181 ส่วนประเทศไทย 0.722 อยู่ที่อันดับ 92 ประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มี HDI มากที่สุดคือสิงคโปร์ 0.846 อยู่ที่อันดับ 27 ประเทศไทย อยู่ที่อันดับ 4 ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และอันดับ 11 ของเอเชีย (ไม่รวมตะวันออกกลาง) ประเทศที่มี HDI น้อยที่สุดในเอเชียคือ อัฟกานิสถาน 0.349 อยู่ที่อันดับ 180 ของโลก และในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้คือ พม่า 0.451 อยู่ที่อันดับ 132. ทั้งนี้ ดัชนีการพัฒนามนุษย์ (HDI) ถูกนำไปใช้วัดการพัฒนาเศรษฐกิจ อันเนื่องมาจากการพัฒนาเศรษฐกิจคือการคำนึงถึงการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยไม่ได้จำกัดอยู่เพียงรายได้ หากแต่รวมถึงสุขภาพและการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของดัชนีการพัฒนามนุษย์ในทวีปเอเชีย 5 อันดับแรกมีดังนี้ ประเทศญี่ปุ่น

(อันดับโลก 12) ฮองกง(อันดับโลก 13) ประเทศเกาหลีใต้ (อันดับโลก 15) ประเทศอิสราเอล (อันดับโลก 17) และประเทศสิงคโปร์ (อันดับโลก 26) (United Nations Development Programme สืบค้นจาก <http://hdr.undp.org/en/humandev>)

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องการพัฒนามนุษย์ด้วยดนตรี

การพัฒนามนุษย์เป็นหน้าที่และภารกิจที่สำคัญของทุกคนทุกองค์การทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมโลกซึ่งจะต้องตระหนักว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องทำให้ดีให้สัมฤทธิ์ผลให้ได้ โดยเน้นการพัฒนาตนเอง และครอบครัว ซึ่งบุญชม ศรีสะอาด มีแนวคิดในการพัฒนามนุษย์ดังนี้ (สืบค้นจาก <https://spcomsci.wordpress.com/d>)

1. การพัฒนามนุษย์จะต้องพัฒนาในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นด้านพุทธิพิสัย หรือด้านสมอง (Cognitive Domain) ด้านจิตพิสัย หรือด้านจิต-อารมณ์ (Affective Domain) ด้านทักษะทางกาย (Psychomotor Domain) และด้านอาชีพ (Occupation or Professional) จะขาดหรือจะด้อยในด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้

2. การพัฒนาด้านพุทธิพิสัยควรเน้นในส่วนที่เป็นปัญญา (Wisdom or Intellectual) ซึ่งเป็นสมรรถภาพสมองขั้นสูงที่ประกอบด้วยความสามารถในการเข้าใจ (Comprehension) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ (Analysis) ความสามารถในการคิดสังเคราะห์ (Synthesis) และความสามารถในการประเมินค่า (Evaluation) ว่าสิ่งใดควรกระทำหรือสิ่งใดไม่ควรกระทำอย่างไร ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการศึกษาค้นคว้าของมนุษย์ สมองของมนุษย์มีศักยภาพมหาศาล แต่ได้รับการพัฒนาน้อยมาก มนุษย์ใช้สมองค่อนข้างมากในด้านความจำที่เป็นการระลึกซึ่งเป็นสมรรถภาพขั้นต่ำ ทั้งๆ ที่ถ้าพัฒนาด้านการคิด ด้านปัญญา จะค้นพบความรู้ต่างๆ สร้างสรรค์สิ่ง

เป็นประโยชน์ได้มากมาย เปรียบเสมือนว่าเรามีของดีมากมาย แต่ไม่ได้นำมาใช้อย่างไม่มาเชื่อ

3. ด้านที่ต้องเน้นให้มากในการพัฒนาคือ ด้านจิตพิสัย เช่น ความเชื่ออาทร จิตสำนึกของการเป็นพลเมืองที่ดี การมีวินัย ความซื่อสัตย์ ความไม่เห็นแก่ตัว ฯลฯ โดยพัฒนาในหลาย ๆ เรื่อง เช่น การทำให้คนมีความสุขจากการให้ การมีความชื่นชมในคนอื่น เป็นต้น

4. ควรให้ความสำคัญ และปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมสม่ำเสมอในการฝึกด้านการคิดด้านจิตใจ เช่นเดียวกับที่ท่าอย่างป็นรูปธรรมและสม่ำเสมอในด้านร่างกาย เช่น การเล่นกีฬา บริหารกาย

5. ในปัจจุบันและอนาคตจะต้องพัฒนาสมรรถภาพพื้นฐานอีก 4 ด้านที่จำเป็นสำหรับทุกคนให้มากยิ่งขึ้นซึ่งได้แก่ การใช้คอมพิวเตอร์ ภาษาอังกฤษ การจัดการทั่วไปและการรู้และจัดการสารสนเทศ

6. ในการพัฒนาต้องมุ่งให้เกิดผลระยะยาวหรือผลที่ยั่งยืน (Longterm) ตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 เป็นหลัก ไม่มุ่งผลที่เกิดขึ้นระยะสั้นแต่เกิดความเสียหายต่อระบบส่วนรวมในระยะยาว

7. ตัวแบบหรือแบบอย่างที่ดีในสังคมมีค่ามากต่อการพัฒนาด้านคุณลักษณะความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย หรือบุคลิกภาพ การมีตัวแบบที่ดีเป็นเสมือนการสอนในทางอ้อมซึ่งอาจให้ผลมากกว่าการสอนโดยตรงด้วยการบอก การอธิบายหรือแม้กระทั่งการอบรม แต่ถ้ามีตัวแบบที่ไม่ดีในสังคมมักเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการพัฒนาในต่างประเทศ เช่น ญี่ปุ่น สหรัฐ ออสเตรเลีย และประเทศอื่น ๆ ที่มีประชากรคุณภาพสูง จะมีตัวแบบที่ดีในสังคมทำให้เกิดการเรียนรู้และปฏิบัติตามตัวแบบ

8. จะต้องพัฒนาให้รู้จักเลือกอย่างฉลาดอย่างเหมาะสม ในชีวิตจริงของมนุษย์จะต้องตัดสินใจเลือกอยู่เสมอในแต่ละวันจะมีการตัดสินใจเลือกหลายสิ่ง หลายเรื่อง บางสิ่งบางเรื่องอาจมีตัวเลือก 2 ทาง เช่น ทำหรือไม่ทำ อ่านหนังสือหรือดูทีวีบางสิ่ง

บางเรื่องมีตัวเลือกมากกว่า 2 ทาง เช่น จะเลือกสีใดจากที่มีให้เลือก 5 สี จะเรียนรายวิชาใด จากที่กำหนดไว้ให้เลือก 10 รายวิชา จะค้นหาข้อมูลอย่างไร เป็นต้น การตัดสินใจเลือกอย่างฉลาดเหมาะสมจะทำให้บังเกิดผลดีทั้งต่อตนเองครอบครัวผู้เกี่ยวข้องและส่วนรวม

9. การที่จะทำให้คนปฏิบัติในเรื่องต่างๆ หรือต้องการให้เชื่อในเรื่องใดเรื่องหนึ่งบางครั้งไม่อาจได้ผลหากใช้วิธีการทางตรงเช่น บอก สั่ง อธิบาย หรือให้เหตุผลโน้มน้าว แต่กลับได้ผลเมื่อใช้วิธีทางอ้อม เช่น ให้คนอื่นที่คนนั้นเคารพนับถือ หรือศรัทธา พูดแทนหรือจัดให้มีประสบการณ์ให้เห็นด้วยตนเองว่าเป็นสิ่งที่ดีงามเห็นแบบอย่างที่ดี ดังนั้นถ้าใช้วิธีการทางตรงไม่ได้ผลก็ควรลองใช้วิธีการทางอ้อมซึ่งอาจใช้หลายวิธีกว่าจะได้ผล หรือใช้เพียงวิธีเดียวก็เพียงพอ

10. ความรัก ความเลื่อมใส ศรัทธา และแรงดลใจล้วนเป็นพลังสำคัญที่จะทำให้คนมีความมุ่งมั่น มีความพยายาม ให้ความร่วมมือ ปฏิบัติในสิ่งที่ต้องการ ดังนั้นจึงต้องคิดหาวิธีกิจกรรมสร้างบรรยากาศ หรือสถานการณ์ให้เกิดความรัก ความเลื่อมใสศรัทธาหรือแรงดลใจ

11. ควรใช้ เทคนิควิธีที่เป็นทางบวก (Positive) เช่น กระตุ้น ส่งเสริม สนับสนุน ให้กำลังใจ ให้การเสริมแรง ซึ่งจะได้ผลดีกว่าทางลบ (Negative)

12. มนุษย์มักมีความผิดพลาด ดังนั้นจึงควรให้โอกาสใจกว้าง อดทนให้อภัยให้เกิดการเรียนรู้จากความผิดพลาด การพัฒนามนุษย์ไม่ใช่เรื่องง่าย จำเป็นต้องอาศัยความรู้ใช้ความเพียร ใช้ปัญญาคิดวิธีการใช้แนวคิดต่างๆ ที่กล่าวมาร่วมในการพัฒนา ควรสร้างความภาคภูมิใจเมื่อมีโอกาสพัฒนาบุคคล เห็นความเจริญก้าวหน้าของผู้ที่เราพัฒนา

นอกจากนี้การพัฒนามนุษย์อาจต้องพัฒนา ด้านสมอง ภาวะทางอารมณ์จิตใจ และการแสดงออก ดังนี้

1. ระดับความสามารถทางสติปัญญา หรือ ไอคิว (Intelligence Quotient) หมายถึงการจำภาษา

และความสามารถในการคิดวิเคราะห์เชิงตรรกะหรือคณิตศาสตร์ซึ่งต้องอาศัยการคิดที่มีเหตุผล ซึ่งความสามารถทางสติปัญญา นี้ เกิดจากกรรมพันธุ์ 50 เปอร์เซ็นต์ สิ่งแวดล้อมและการอบรมเลี้ยงดูอีก 50 เปอร์เซ็นต์

2. ระดับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ หรืออีคิว (Emotional Quotient) หมายถึงการมองโลกในแง่ดีมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีการปรับตัวเข้ากับสังคม การมีอารมณ์สุนทรีย์ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์กับผู้อื่น

3. ความฉลาดด้านจริยธรรมและศีลธรรม หรือเอ็มคิว (Moral Quotient) เช่นการมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น การปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยจิตใจเมตตา มีความรัก ความปรานี

4. ความสามารถในการเผชิญปัญหาหรือเอควิว (Adversity Quotient) ได้แก่ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและความเพียรพยายามในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง ซึ่งมักต้องฝึกตั้งแต่วัยเด็ก

5. ด้านจิตวิญญาณ ญาณ หรือ เอสคิว (Spiritual Quotient) ได้แก่การเป็นที่มรสมาริจิตใจเยือกเย็น มีความเมตตาปรานี ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่รังแกสัตว์ และไม่ทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับหลักศาสนา

6. ความฉลาดที่เกิดจากการเล่นและริเริ่ม (Play Quotient) ได้แก่การเล่นและริเริ่มสร้างสรรค์ด้วยตนเอง ทำให้เกิดความท้าทาย สนุกสนาน ส่งผลให้เซลล์สมองเชื่อมโยงกันตีมากขึ้น

การกล่าวข้างต้นแสดงถึงความสำคัญของการพัฒนาบุษย์ทั้งในระดับปัจเจก องค์กร สถาบันสู่สังคมโลกซึ่งอาจมีวิธีการที่หลากหลายการใช้ดนตรีเพื่อส่งเสริม สนับสนุน หรือผลักดันสิ่งที่จะบอกว่าคุณนั้นมีการพัฒนาหรือไม่อาจดูวัดที่ตัวชี้วัดเชิงรูปธรรม ทำให้ละเลยสิ่งที่อยู่ภายในตัวตนของคนคือจิตวิญญาณที่เราสามารถจะส่งเสริมให้มีความเข้มแข็งได้ด้วยการพัฒนาบุษย์ในทีนี้จะขอกกล่าวถึงการใช

ดนตรีเป็นเครื่องมือในการพัฒนา ซึ่งควรต้องเข้าใจในองค์ความรู้พื้นฐานตั้งแต่บริบทแห่งดนตรีตลอดจนสาระในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

บริบทแห่งดนตรี

การดนตรีนั้นกำเนิดขึ้นครั้งแรกในโลกนี้เมื่อได้นั้นไม่ชัดเจน แต่ในประวัติศาสตร์ดนตรีสันนิษฐานว่าดนตรีเป็นสิ่งที่เกิดมาพร้อมกับมนุษย์ เครื่องดนตรีที่มีติดตัวมา คือ ปากและมือ ปากใช้เปล่งเสียงเป็นเพลง มืออาจใช้ปรบมือตามจังหวะ นักโบราณคดีกล่าวถึงการขุดค้นพบเครื่องดนตรีโบราณ ประเภทเครื่องตี คือระนาดหิน นอกจากนี้ยังขุดค้นพบ หล่ยที่ทำจากกระดูกสัตว์อีกด้วยดนตรีเป็นศิลปะที่มองไม่เห็นเป็นนามธรรม เป็นผลงานที่มนุษย์สร้างขึ้นมาจากจินตนาการเพื่อให้เกิดสุนทรีย์รส ฉะนั้นจะอธิบายถึงความงามหรือความไพเราะของบทเพลงจึงเป็นเรื่องยาก แต่ก็สามารถทำได้โดยต้องอาศัยประสบการณ์ที่เคยเกี่ยวข้องในด้านดนตรีจัดอยู่ในกลุ่มปรัชญาที่เรียกว่าคุณวิทยา (Axiology) ที่มุ่งศึกษาสุนทรีย์ศาสตร์ (Aesthetics) เพื่อพิจารณาคุณค่าความสวย ความงาม ความไพเราะ ที่มนุษย์สร้างขึ้นซึ่งดนตรีนี้เป็น จินตศิลป์ (Imaginative Arts) ที่ต้องสัมผัสด้วยหูเป็นหลัก

ดนตรีหมายถึงการนำเสียงต่าง ๆ ที่มีระดับเสียงสูง ต่ำ สั้น ยาว ต่างกันนำมาเรียบเรียง จัดให้เป็นระบบปรุงแต่งเป็นทำนอง มีลีลา จังหวะและระดับของความดัง เบา สลับกันไป และเสียงที่ปรุงแต่งนี้ สามารถสร้างความสะท้อนอารมณ์ บันดาลใจแก่ผู้ฟัง เห็นภาพในจินตนาการนั้นได้ความไพเราะของดนตรีไม่สามารถวัดได้ด้วยไอคิว หรือใช้มาตรวัดผลที่อาศัยตัวเลข เนื่องจากความไพเราะของดนตรีเป็นเรื่องของความรู้สึกที่สามารถเกิดได้กับทุกคน ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมอีกด้วย เช่น พูดว่า "รักคุณเท่าฟ้า" ซึ่งฟ้าของแต่ละคนนั้นอาจจินตนาการขนาดใหญ่หรือเล็กต่างกันการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์มีความสัมพันธ์กับดนตรี

เสมอ คงไม่มีใครปฏิเสธว่าดนตรีเป็นส่วนหนึ่งที่ผูกพันกับชีวิตตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ชีวิตประจำวันแม้ไม่ได้ทำงานเกี่ยวกับดนตรีก็ตาม แต่ต้องมี กิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดที่ต้องเกี่ยวข้องกับแน่นอน เช่น ขณะนั่งรถก็อาจได้ยินเพลงจากวิทยุในรถ เสียงโทรศัพท์มือถือก็มักเลือกเสียงเรียกเข้าเป็นเพลงตามชอบใจ ละครที่ชมอยู่ประจำในโทรทัศน์ก็มีเพลงประกอบโฆษณาในโทรทัศน์หรือบนรถไฟก็ใช้เพลงประกอบ แม้คำในตลาดบางเวลาก็ใช้เพลงเรียกลูกค้าบางคนทำงานไปฮัมเพลงไปเรียกว่าชีวิตนี้ต้องเกี่ยวข้องกับดนตรีเสมอ

คนในซีกโลกตะวันตก ซึ่งนับว่าเป็นชาติที่เจริญก้าวหน้าในวิทยาการกว่าคนในซีกโลกตะวันออก โดยเขาเชื่อกันว่า วิญญาณจะกลับไปสู่พระเจ้า โดยอาศัยเสียงดนตรีเป็นสื่อ ดังจะเห็นได้ว่าดนตรีในสังคมตะวันตก เป็นเรื่องของจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับความสะอาด ความสูงส่งของจิตโดยอาศัยดนตรีที่สามารถเป็นสื่อชักนำไปสู่ความดีหรือความชั่วของชีวิตได้นักการศาสนาจึงนำดนตรีไปเป็นอุปกรณ์การสอนศาสนาโดยปรุงแต่งช่วยให้เข้าใจศาสนาได้ง่ายขึ้น ในรูปของเพลงสวด ซึ่งในยุคแรกๆจะพบว่า ดนตรีตะวันตกเป็นดนตรีในศาสนาพิธีกรรมเสียส่วนใหญ่ ส่วนในซีกโลกตะวันออก โดยเฉพาะประเทศไทย ในอดีตเชื่อว่าดนตรีเป็นของต่ำ เป็นอภุศลมูล ดังเห็นได้จากศิลาข้อ 7 ของพุทธศาสนา สอนให้ละเว้นการขับร้องประโคมดนตรีอันเป็นข้าศึกต่ออารมณ์คนที่ไม่เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง จึงเชื่อว่าดนตรีเป็นเรื่องที่ไม่ควรไปเกี่ยวข้อง ซึ่งในความเป็นจริงเป็นเรื่องที่เข้าใจผิด การกระทำใดที่ไม่เป็นข้าศึกต่ออารมณ์แล้วถือว่ามิประโยชน์ ฉะนั้นจึงสามารถเข้าไปเกี่ยวข้องได้แต่อย่าปรุงแต่งจนมีอารมณ์คล้อยตามและขาดสติ อีกคำกล่าวหนึ่งที่ไม่สนับสนุนดนตรี คือ "อันดนตรีปีพาทย์ตะโพนเพลงเป็นนักเลงเหล่าโอรสเล่นโอรสหนักรัง แม้พวกกูผู้หญิงที่ในวัง มันก็ยังเรียนรำจนชำนาญ" (คำกลอนเรื่องพระอภัยมณี) จากคำกล่าวนี้นี้ แสดงให้เห็นว่า ดนตรีเป็นเรื่องของคนชั้นต่ำหรือไพร่ ซึ่งเป็นความเข้าใจผิด ส่วน

คำพูดที่สนับสนุนดนตรีคือ "แม้ในปีเราไปให้ได้ยินก็สุดสิ้นโมโหที่โกรธา" และท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่ "ดนตรีและศิลปะประณีตมีคุณค่าสนับสนุนความมีจิตว่าง" (บุญสืบ บุญเกิด, 2542 : 7)

ดนตรีเป็นสื่อมหัศจรรย์ที่มีผลต่อร่างกายสมอง ความคิด จิตใจ และอารมณ์ของมนุษย์ ทำให้รู้สึกมีความสุข แม้แต่บางครั้งร้องไห้ แต่การร้องไห้ในครั้งนี้ถือว่าเป็นความสุข ดนตรีช่วยให้เกิดการพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆ สามารถเติมพลังชีวิตหรือเพิ่มขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิตได้ อยู่ที่ว่าจะนำดนตรีไปใช้ทางใด เมื่อชีวิตท้อแท้สิ้นหวังควรใช้ดนตรีช่วยปลดปล่อยความรู้สึกจิตขุนม้าควรใช้ดนตรีเป็นเครื่องช่วยผ่อนคลาย เมื่อมีความสุขให้ดนตรีสร้างรอยยิ้มแก่มวลชนในการที่จะขัดเกลาจิตใจคนในสังคม ให้สามารถอยู่อย่างมีความสุขทั้งตนเองและผู้อื่น ฉะนั้นดนตรีจึงมีความสำคัญต่อกระบวนการศึกษาพัฒนาชีวิตมนุษย์

ประโยชน์ของดนตรี

จากบทพระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ 6 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ว่า "ชนใดไม่มีดนตรีกาลในสันดานเป็นคนชอบกลั่น" บทประพันธ์ที่ปรากฏอยู่ในเรื่องเวนิสวานิช แปลจาก The Merchant of Venice ของ William Shakespeare ซึ่งพระองค์ท่านทรงตระหนักถึงประโยชน์ของดนตรี เพราะเสียงดนตรีทุกประเภทมีส่วนช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมองและร่างกายอันส่งผลกระทบต่อสารเคมีที่อยู่ในรูปของไฟฟ้าเคมีผ่านเครือข่ายระบบประสาท ดนตรีบางประเภทสามารถเตรียมสมองให้พร้อมสำหรับทำงานได้ นอกจากนี้ ดนตรียังช่วยทำให้ปริมาณสารความเครียดในสมองเพิ่มขึ้น หรือลดลงได้เช่น เพลงบรรเลงที่เล่นด้วยจังหวะเคาะประมาณ 60 ครั้งต่อนาที จะทำหัวใจเต้นช้าลง ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลาย เพลงช่วยสนับสนุนรักษาสมาธิในการทำกิจกรรม เช่น เพลงใดเล่นด้วยเครื่องดนตรีมากขึ้น จังหวะช้า เคาะจังหวะสม่ำเสมอจะมีประโยชน์

ในการพัฒนามากเสียงดนตรีที่เล่นคลอเนื้อร้องมีผลต่อการทำงานอย่างร่างกาย ยิ่งจังหวะเร็วเท่าไรร่างกายจะยิ่งตื่นตัวมากเท่าไรนั้นในทางกลับกัน จังหวะเพลงช้าลงร่างกายก็ยิ่งผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้สมองทำงานดีขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการแยกแยะและกระบวนการจำ ในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ในปัจจุบันได้นำดนตรีเข้าไปช่วยก่อนประโยชน์หลักหลายด้านดังนี้

1. ด้านจิตเวช นักจิตวิทยาหรือนักจิตบำบัดได้นำ ดนตรีเข้ามารักษาผู้ป่วยทางจิต เช่นคนที่เป็นโรคเครียดหรือโรคซึมเศร้า สามารถบำบัดได้ด้วยเสียงดนตรีที่มีจังหวะและทำนองที่ร่าเริงสดใส นอกจากนี้ดนตรีที่มีจังหวะและทำนองช้าๆ ฟังสบาย ยังช่วยลดพฤติกรรมของคนที่มีความก้าวร้าว ใจร้อน อารมณ์รุนแรงให้มีอารมณ์จิตใจที่เยือกเย็นขึ้นปัจจุบันนี้ทฤษฎีสถาน (เรื่อนจำ)มีโครงการคืนคนดีสู่สังคม ด้วยการใช้นดนตรีเข้าไปเป็นกิจกรรมหนึ่งของผู้ต้องขังในเรือนจำ โดยการฝึกให้ร้องเพลงประสานเสียง ฝึกเล่นเครื่องดนตรี เพราะดนตรีจะสามารถช่วยกล่อมเกลาคิดใจผู้ต้องขังให้มีอารมณ์ที่เยือกเย็นขึ้น ผ่อนคลายมองโลกสวยงาม อีกทั้งเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และช่วยให้ผู้ต้องขังมีความรู้ ความสามารถด้านดนตรี เมื่อพ้นโทษแล้วอาจนำดนตรีไปประกอบอาชีพได้

2. ด้านการศึกษา นักการศึกษาที่มีความเห็นตรงกันว่าดนตรี สามารถพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ได้ดนตรีสามารถพัฒนาสมองโดยผ่านทางเสียงดนตรีศาสตราจารย์ คริสบอยด์บิวเวอ (Chris Boyd Brewer) กล่าวในบทความของมหาวิทยาลัยจอน ฮอปกินส์ว่าดนตรีช่วยให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ที่ดีขึ้นเนื่องจากดนตรีมีคุณลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนการสอนดังนี้คือ ทำให้เกิดสภาวะการเรียนรู้เชิงบวกช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ ก่อให้เกิดทักษะการคาดการณ์ล่วงหน้า ทำให้กิจกรรมการเรียนการสอนมีชีวิตชีวาปรับเปลี่ยนสภาวะของคลื่นสมองเสริมสมาธิเพิ่มความจำก่อให้เกิดประสบการณ์การ

เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้าช่วยคลายความเครียดเสริมจินตนาการ ประสานความร่วมมือระหว่างกลุ่มเสริมสร้างความปลอดภัย ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจและแรงจูงใจ ทำให้เกิดความสุขสนทน สร้างสีสันให้บทเรียนที่มีแก่นเรื่องหลัก (กุลกานต์ ฤทธิ์ฤทัย รัตนวราหะ,2560)

ในการให้ฟังเสียงดนตรีที่มีความถี่สูง เช่น ซอด้วง ไวโอลิน ฟลูต เปียโน จะไปช่วยกระตุ้นสมองในส่วนของความจำและความคิดสร้างสรรค์นอกจากนี้ การได้เล่นเครื่องดนตรี ยังช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง อีกทั้งช่วยพัฒนาสติปัญญาจากการเคลื่อนไหวไปตามจังหวะเสียงดนตรี และการอ่านโน้ตดนตรีช่วยพัฒนาระบบประสาทสัมผัสและความจำ

3. ด้านศาสนา ในคริสต์ศาสนา ใช้ดนตรีประกอบพิธีกรรม โดยเชื่อว่าดนตรีและเพลงทางศาสนาช่วยเล่าโลมจิตใจและให้กำลังใจได้ ส่วนศาสนาพุทธก็มีการนำดนตรีเข้าไปใช้ในบางช่วง เช่น ก่อนที่พระพุทธรูปจะตรัสรู้ ท่านพิจารณาถึงการปฏิบัติตนจากพินสามสาย ซึ่งพินสามสายนี้เป็นเครื่องดนตรีที่เทวดานำมาเล่นให้ฟัง และระดับเสียงสูง ๆ ต่ำ ๆ ของดนตรีจะช่วยทำให้เกิดพลังมปราณและเกิดสมาธิดีขึ้น

4. ด้านการแพทย์ ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำดนตรีมาใช้บำบัดรักษาโรค (Music Therapy) โดยทางการแพทย์มีความเห็นตรงกันว่าเสียงดนตรีมีผลต่อระบบและจังหวะของทางเดินการหายใจ การเต้นของหัวใจและความดันโลหิต คนป่วยเมื่อได้ฟังเสียงเครื่องดนตรีที่มีคลื่นความถี่เสียงต่ำ เช่น เทนเนอร์แซ็กโซโฟนซูลู จะช่วยทำให้เกิดความสงบและลดอาการความเจ็บปวดทรมาน มีการวิจัยในกรณีนี้ที่ผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็ง โดยให้ฟังเพลงคลาสสิกหรือเพลงแจ๊ส ฟังวันละ2ครั้ง ครั้งละ45 นาที เป็นเวลา 3 วัน พบว่าความรู้สึกปวดทรมานของผู้ป่วยลดลง (แพง ชินพงศ์,2560) ฉะนั้นปัจจุบันโรงพยาบาลต่างๆ มักนำดนตรีมาใช้มิใช่เพียงกับผู้ป่วยเฉพาะชั้นตอน

การรักษาดังแต่รอพบแพทย์หรือการจัดกิจกรรมการร้องคาราโอเกะ

ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาบุษย์และดนตรี

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะทำให้เข้าใจหลักแนวคิดของการพัฒนาบุษย์และดนตรีแล้วเมื่อลองพิจารณาแนวคิดในการพัฒนาบุษย์ ของบุญชม ศรีสะอาด จะพบว่า สามารถนำดนตรีเข้าไปเป็นเครื่องมือในการช่วยพัฒนาบุษย์ได้อย่างชัดเจนซึ่งในการฟังดนตรีและฝึกบรรเลงเครื่องดนตรีนั้น จะสามารถตอบใจทยอยในการพัฒนาบุษย์ได้ อาทิ เมื่อฟังเพลงแล้วสนุกสนาน ผ่อนคลาย ส่งผลให้สมอง อารมณ์ ดีขึ้นเมื่อฝึกเล่นเครื่องดนตรี ก็ถือเป็นการออกกำลังกายได้ ส่งผลให้ร่างกายดีขึ้น เมื่อมีความชำนาญในการดนตรีแล้ว สามารถนำไปประกอบอาชีพได้เรียนดนตรีอาจต้องใช้น้ำประกอบ ถือว่าเป็นการฝึกสมองเพราะตา ดูโน้ต สมองจะต้องแปลสัญลักษณ์นั้น สมองสั่งการไปที่มือหรือปากในการปฏิบัติ ก็จะทำให้เกิดการวิเคราะห์สังเคราะห์ไปในตัว พวกที่เล่นดนตรีหรือร้องเพลงมักมีอาการสุนทรียะจิตใจย่อมเอื้ออาหาร การแสดงออกทางดนตรีถือว่าเป็นรูปธรรมทางกาย ปัจจุบันนี้นักดนตรีหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับดนตรีจำเป็นต้องรู้เรื่องคอมพิวเตอร์ ภาษาอังกฤษเพราะการเล่นดนตรีและการแต่งเพลงมักทำด้วยคอมพิวเตอร์ ผลของดนตรีเป็นผลติดตัวที่ยั่งยืนไม่มีใครสามารถแย่งเอาไปได้ในคำร้องของเพลงอาจช่วยสอนหรือให้ข้อคิดดี ๆ ในชีวิตได้ ซึ่งถือว่าเป็นการสอนทางอ้อมนั่นเองเมื่อรักดนตรีแล้วอาจจะคิดแต่งเพลงในการแต่งเพลงต้องมีแรงบันดาลใจ มีจินตนาการจึงจะสามารถทำได้

ดนตรีเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวกับเสียงอันไพเราะเสียงเกิดจากการสั่นสะเทือนของวัตถุ การออกเสียงหรือการขับร้องเพลงจึงทำให้เกิดพลัง ดังที่ ดร.ริชาร์ด เกอร์เบอร์ ซึ่งเป็นแพทย์แผนปัจจุบันชาวอเมริกัน ได้เขียนหนังสือชื่อ Vibrational Medicine (สืบค้นจาก<https://books.google.co.th/books/>) และยัง

กล่าวอีกว่า การออกเสียงเป็นการสร้างพลังสั่นสะเทือนทำให้เกิดพลังมหัศจรรย์ สามารถใช้รักษาโรคภัยไข้เจ็บเพื่อพัฒนาบุษย์นั่นเอง อีกตัวอย่างหนึ่ง ปรากฏให้เห็นได้กรณีของศาไล ลามะ อดีตประมุขทางฝ่ายศาสนจักรและฝ่ายอาณาจักรของธิเบต แต่เดิมนี่ไร้แผ่นดิน เป็นประมุขพลัดถิ่น น่าจะมีความทุกข์ แต่กลับมีหน้าตาสดใส สุขภาพแข็งแรงในทางกลับกันชาวตะวันตกบางคนก็คิดว่าเขามีความเจริญทางวัตถุและเทคโนโลยีก้าวล้ำมีทุกสิ่งทุกอย่างสมบูรณ์ น่าจะมีความสุขแต่กลับมีความทุกข์จนบางเวลาต้องพึ่งพาแพทย์และใช้ยากล่อมประสาท กลับมาพิจารณาถึงองศาไล ลามะละทำไมจึงไม่มีอาการเจ็บเช่นชาวตะวันตก ซึ่งเหตุมาจากการสวดมนต์ของพระธิเบตที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีการสวดมนต์ทำวัตรเป็นแสนครั้งและสวดออกเสียงดังๆ การสวดมนต์นั้นเปรียบได้กับการเปล่งเสียงร้องเพลงนั่นเอง ต่างกันตรงที่เสียงสวดมนต์มุ่งหวังเพื่อความสงบ ถ้านำเสียงดนตรีไปประกอบที่มีจุดประสงค์เพื่อความสงบก็สามารถประยุกต์ใช้ได้เช่นกันเพียงแต่อย่านำไปใช้ปรุงแต่งเพื่อเพิ่มกิเลส

ในพุทธศาสนากรณีพระอาจารย์ ดร.สิงห์ ทน นราสโกและอาจารย์แนบ โสทธิพันธ์ ร่วมกัน จัดทำ ดุริยมนตรา โดยพระอาจารย์สิงห์ทนจะสวดมนต์ที่มีระดับเสียงต่าง แล้วอาจารย์แนบจะบรรเลงไวโอลินคลุกเคล้ากันไปนำไปสู่การพัฒนาจิตใจมนุษย์ได้ดีมาก เพราะการออกเสียงแตกต่างทำให้เกิดพลัง เช่น เสียงโห ช่วยกระตุ้นหัวใจ เสียง อู ช่วยกระตุ้นระบบม้ามและตับ เสียง อือ ช่วยกระตุ้นปอด เสียง อีช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย เสียงออ ช่วยกระตุ้นไต เป็นต้น(สิงห์ทน นราสโก,2543) การเปล่งเสียงสวดมนต์นั้นก็คือการออกเสียงเพลงอย่างหนึ่ง จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น จึงกล่าวได้ว่าดนตรีนั้นสามารถเป็นอาวุธในการพัฒนาบุษย์ได้อย่างยั่งยืนในการพัฒนาบุษย์นั้น อาจยึดแนวตามหลักศาสนาก็ได้ ที่มุ่งให้มนุษย์เป็นคนดีโดยพุทธศาสนา เริ่มที่ต้องมีสติก่อน สมาธิแล้วปัญญาจะเกิด

ซึ่งปัญญาในที่นี้จะส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่ดีแน่นอนจากประสบการณ์ที่ผ่านมา เมื่อฝึกบรรเลงดนตรีได้แล้วส่งผลให้การฝึกวิปัสสนากรรมฐานก้าวหน้าได้เร็วขึ้น ดังเช่น ครั้งหนึ่งในอดีตที่ผ่านมา มีเรื่องเล่าว่า คุณครูหลวงประดิษฐไพเราะ(ศร ศิลปะบรรเลง)ศิลปินดนตรีไทยผู้ยิ่งใหญ่ ไปบรรเลงดนตรีไทย ซึ่งในงานนั้นหลวงพ่อดต วัดปากน้ำภาษีเจริญ ก็ไปร่วมเจริญพระพุทธมนต์ในงานนั้นด้วย หลวงพ่อดตท่านดูแลหลวงประดิษฐไพเราะบรรเลงดนตรีไทย ด้วยกิริยาที่ราบเรียบสุขุม ไม่ใช่ในดีเพลงบรรเลงออกจกสมองสังการเมื่อบรรเลงจบเพลงแล้วหลวงพ่อดตจึงให้ข้อสรุปว่าการที่หลวงประดิษฐไพเราะขณะบรรเลงเนื้อเพลงตลอดเวลาไม่มีเวลาไปคิดเรื่องอกุศล กิเลสจึงไม่สามารถทำอะไรได้ ถ้าคุณหลวงไม่มีสติ หรือสมาธิที่ดี คงไม่สามารถบรรเลงได้ไพเราะเช่นนั้นแน่

วิธีการพัฒนาบุษย์ด้วยดนตรี

เมื่อรู้ถึงประโยชน์ของดนตรีที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาบุษย์แล้ว ต่อไปจะกล่าวถึงวิธีการนำดนตรีเข้าไปพัฒนาบุษย์ด้วยวิธีอย่างไรในการพัฒนาบุษย์นั้นสามารถกระทำได้ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ ควรมีแนวทางที่เหมาะสมในภาพรวมอย่างเป็นระบบ ครอบคลุมและสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย นโยบาย หลักสูตร คุณลักษณะผู้สอน การจัดการเรียนการสอน สื่อสนับสนุนการสอน และปัจจัยเกี่ยวข้องซึ่งมีลักษณะเฉพาะตามสภาพความแตกต่างของแต่ละบุคคล(ศิริมา จิตต์จรัสและคณะ,2560)ที่สำคัญจะต้องมีความรู้ในเรื่องความสามารถของวัยประกอบด้วยซึ่งกิจกรรมที่ควรปฏิบัติในการจะใช้ดนตรีในการพัฒนาบุษย์ ควรเป็นดังนี้

1. ให้ฟังเพลงคลาสสิก หรือเพลงไทยเดิมที่มีเสียงและจังหวะราบเรียบ ให้ฟังในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมหรือกำลังทำงานทั่วไปเพราะเพลงดังกล่าวมีท่วงทำนองสบาย ๆ ช่วยเสริมสร้างสมาธิ และผ่อนคลาย

2. ให้ฟังเพลงที่มีเสียงธรรมชาติ เช่นเสียงนก ร้อง เสียงลม ที่นำมาประกอบดนตรี ในขณะที่ทำกิจกรรมส่วนตัวหรือพักผ่อนจะส่งผลให้จิตใจอ่อนโยน หรือถ้าต้องการให้ฝึกคักอารมณ์แจ่มใส อาจให้ฟังเพลงที่มีจังหวะเร้าใจ สนุกสนาน เช่นเพลงไทยเดิม ที่ชื่อเพลงค้างคาวกินกล้วย

3. ให้ฟังเพลงเกี่ยวกับศาสนา เช่นเพลงสวดของคริสต์ศาสนา การสวดสมันตราของพระธัมมเจติ จะทำให้จิตใจสงบและเกิดสมาธิหรือให้ฟังเพลงร้องที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับศาสนา

4. ให้ฟังเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปลูกฝังความรักความเมตตา ที่จะนำไปสู่การพัฒนาด้านจริยธรรมและศีลธรรม ถ้าต้องการพัฒนาด้านจริยธรรม ควรเปิดเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการช่วยเหลือ การแบ่งปัน และความซื่อสัตย์ พร้อมทั้งชวนพูดคุยเรื่องคุณธรรมและจริยธรรม

5. ให้ร้องเพลงและพูดคำคล้องจองเพราะเป็นการพัฒนาทักษะด้านภาษา

6. เลือกเพลงที่สามารถทำท่าทางประกอบได้ง่าย เมื่อฟังเพลงนั้นแล้วให้คิดท่าทางประกอบเอง จะได้เกิดความสุขสนุกสนาน

7. เลือก ร้อง เพลง ตามใจชอบ และออกท่าทางประกอบเป็นการส่งเสริมและให้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ เพื่อเซลล์สมองจะเชื่อมโยงดีขึ้น

8. ให้ทำกิจกรรมทางดนตรีร่วมกัน เช่น ร้องเพลง เต้น หรือบรรเลงดนตรีร่วมกัน ส่งผลให้เกิดมิตรภาพที่ดีและการแบ่งปันต่อกัน หรือบางครั้งความคิดเห็นไม่ตรงกันเขาจะได้รับการเผชิญปัญหาและฝึกวิธีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้านั้น ให้ฝึกเล่นเครื่องดนตรีเพราะจะช่วยให้สมองซีกขวาและซีกซ้ายทำงานประสานกัน ในขณะที่อ่านโน้ตเพลง สมองซีกซ้ายจะทำงาน เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินและสัมผัสกับความไพเราะของดนตรี สมองซีกขวาจะทำงานควบคู่ไป

9. ให้เริ่มเล่นเครื่องดนตรีแบบคนเดียว เพื่อฝึกความเพียรพยายาม ถ้าทำได้ที่รับการพัฒนาอีก

จะภาคภูมิใจ เกิดความรู้สึกที่ดี

10. ให้ฝึกเล่นเครื่องดนตรีร่วมกับผู้อื่น เพื่อฝึกการทำงานเป็นทีม

11. ให้เล่นเครื่องดนตรีชิ้นอื่นๆ เพราะจะได้คิดหาวิธีเล่นอย่างสร้างสรรค์

12. ฝึกร้องเพลงจากคาราโอเกะกิจกรรมที่เสนอแนะมานี้เป็นเพียงแนวทางที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนามนุษย์ได้ บางท่านอาจไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามข้อเสนอนี้ทุกข้อก็ได้ แต่ขอให้ลองฝึกฟังเพลงหรืออาจไปร่วมชมคอนเสิร์ตและถ้าเป็นไปได้ควรฝึกหัดเล่นเครื่องดนตรีควบคู่กันไป จะเป็นการพัฒนามนุษย์โดยอัตโนมัติ ในการพัฒนามนุษย์ที่ดี ควรเริ่มปลูกฝังค่านิยมตั้งแต่วัยเด็ก แต่ไม่สายเกินไปสำหรับคนในแต่ละช่วงวัย

กล่าวโดยสรุปว่าการพัฒนามนุษย์เป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาครอบครัว ชุมชน และสังคมโลก ซึ่งมีดัชนีตัวชี้วัดเชิงรูปธรรมตามแนวตะวันตก ประเทศไทยถูกจัดในอันดับที่ต้องเร่งพัฒนา การพัฒนามนุษย์ต้องเชื่อมโยงค่านึงถึงทั้งทางด้านพุทธิพิสัย หรือด้านสมอง (Cognitive Domain) ด้านจิตพิสัย หรือด้านจิต-อารมณ์ (Affective Domain) ด้านทักษะทางกาย (Psychomotor Domain) และด้านอาชีพ เครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาคือการใช้ดนตรีเพราะสามารถสอดแทรกในวิถีชีวิตไม่ว่าจะเป็นการร้อง เล่น เต้น รำ ใช้อุปกรณ์ประกอบหรือการใช้เพียงอวัยวะของมนุษย์ เป็นรายบุคคล กลุ่ม ไม่จำกัดสถานที่ เวลาภาษาก่อให้เกิดประโยชน์ สุข ความเจริญงอกงาม ทั้งด้านสุขภาพจิต การศึกษา การศาสนา การแพทย์ หรือด้านอื่นนานับประการจึงอนุมานได้ว่าดนตรีมีพลังอันทรงคุณค่าในการพัฒนามนุษย์ชาติ

ดั่งบทเพลงพระราชนิพนธ์ยัมผู้ของล้นเกล้าในหลวงรัชกาลที่ 9 พรรคหนึ่งว่า”โลกจะสุขสบายนั้นเป็นได้หลายทาง ต้องหลบลสิ่งกีดขวางหนทางให้พ้นไป จะสบความสุขสันต์สำคัญที่ใจ สุขและทุกข์อย่างไรเพราะใจตนเอง”

เอกสารอ้างอิง

กุลกานต์ ฤทธิฤกษ์ รัตนวราหะ.(2560).**ดนตรีกับพัฒนาการด้านการเรียนรู้ (ตอนที่1)** (ออนไลน์)สืบค้นเมื่อ15 พฤศจิกายน 2560. จาก:hhttp://www.Google.co.th.

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.(2560).**ดนตรีพัฒนา 6Q.**(ออนไลน์)สืบค้นเมื่อ15 พฤศจิกายน 2560.จากhhttp://www.Google.co.th.

แพง ชินพงศ.(2560).**มหัศจรรย์ของพลังดนตรี.** (ออนไลน์) สืบค้นเมื่อ15 พฤศจิกายน 2560. จากhttp://www.Google.co.th.

บุญสืบ บุญเกิด.(2542)**สังคตินิยม.**พระนครศรีอยุธยา : โรงพิมพ์สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

บุญชม ศรีสะอาด **คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.**(ออนไลน์)สืบค้นเมื่อวันที่ 24 ต.ค. 2560จากhttps://spcomsci.wordpress.com/...

ศิริณา จิตต์จรัส และคณะ.(2560).“แนวทางการจัดการศึกษาต่อเนื่องในสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทย”วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, Silpakorn University. ฉบับภาษาไทย ปีที่ 10, ฉบับที่ 1 (มกราคม – เมษายน) : 313 – 331

สิงห์ทนต์ นราสโก.(2543).**พลังรังษีธรรม.**มปทในสุนทรภู่.(2558).**พระอภัยมณี “ยอดของกลอนนิทาน”วรรณคดีชิ้นเอกของไทย.**กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์แสงดาว.

United Nations Development Programme. **About Human Development** สืบค้นเมื่อวันที่ 4 ต.ค. 2559 จากhttp://hdr.undp.org/en/humandevVibrationalMedicine สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ก.พ. 2561จากhttps://books.google.co.th/books?