



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันที่ ๒๐ เดือนสิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๑๓  
ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูก็ได้

## ‘มศว’ เนะลดความเครียด ● ใช้ศิลปะบำบัดฝึกใจเพิ่มสุข

รศ.ดร.สาธิต ทิมวัฒนะบรรเทิง ประธานมูลนิธิ

อารี สุทธิพันธุ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า มนุษย์ทุกวันนี้มีความเครียด ความกังวลใจ ความกลัดกลุ้มใจ ท้ายที่สุดก็คือความทุกข์ใจ และหาทางออกให้ชีวิตไม่ได้ ซึ่งกรณีเหล่านี้สามารถบรรเทาได้ด้วยความรู้ทางด้านจิตใจ หรือจิตวิญญาณที่พูดถึงศิลปะ ความงามในแขนงต่างๆ จะเข้ามาช่วยบำบัด โดยงานศิลปะทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลง งานนาฏศิลป์ การเต้น หรือการเขียนรูประบายสี จะสามารถกล่อมเกล่าให้คนๆ นั้นมีความสุข และละเอียดละไมขึ้นในชีวิตได้ เราพบว่าผู้คนบางคนก่อนที่จะลงมือทำงานศิลปะ หรือใช้งานศิลปะมาบำบัดตัวเองนั้น เขาอาจจะมีความเครียด แข็งกระด้าง ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่มีความสุข ซ้ำบ่น จู้จี้ มองสิ่งแวดล้อมแบบติดลบ และก่อกวนใจ นี่คือสภาวะของคนในยุคปัจจุบันนี้ โดยจะพบมากกับคนในเมืองที่มีแต่ความเร่งรีบ แข่งขันกันตลอดเวลา แต่เมื่อคนคนนั้น นั้นได้มาทำงานศิลปะ จะทำให้ลดความแข็งกร้าว ความทุกข์ใจลงได้ เพราะช่วงที่เริ่มทำงานศิลปะในแต่ละขั้นตอนนั้น มันเริ่มจากขั้นตอนแรก จนถึงขั้นตอนสุดท้าย เขาได้สัมผัสสุนทรีย์ ความงามในกระบวนการนั้นๆ ไม่ว่าจะเลือกกิจกรรมใด ตั้งแต่การร้องเพลง ร่ายรำ เต้น การปั้น การระบายสี การเขียนภาพ การวาดเส้น การถ่ายภาพ กิจกรรมเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดสมาธิ และมองเห็นธรรมชาติ คือความนิ่งและความสงบ และทำให้เขาอ่อนโยนขึ้น นี่คือการรักษาจิตใจ อารมณ์ของตัวเอง

“คนทุกคนต่างเข้าถึงงานศิลปะได้ เพราะผู้คนส่วนใหญ่ต่างรักความสวยงามแทบทั้งสิ้น และไม่ได้ยากอะไรเลยในการเข้าถึงงานศิลปะเพื่อใช้ชีวิตมีความสุขขึ้น อาจเริ่มจากการไปดูลิเก ดูศิลปะ ฟังเพลง ดูหนัง หรืออาจจะทำงานศิลปะด้วยตัวเอง แต่เราต้องก้าวข้ามคำว่า ทำไม่ได้ หรือกลัวทำไม่สำเร็จ ที่สำคัญต้องมีทัศนคติที่ดีที่จะลงมือทำงานศิลปะก่อนเป็นอันดับแรก ศิลปะไม่มีอะไรผิดและอะไรถูก การทำงานศิลปะไม่ว่าจะแขนงใดก็ตามสำคัญขึ้นอยู่กับเราได้พัฒนาอารมณ์ในขณะนั้น และหากมีเพื่อนหรือผู้รู้คอยแนะนำและให้กำลังใจ จะทำให้คนที่ต้องการใช้ศิลปะเพื่อบำบัดความเครียด ความกังวล หรือความทุกข์ เกิดกำลังใจและผ่อนคลายได้ไม่ยาก”

รศ.ดร.สาธิต กล่าวอีกว่า จากสภาพสังคมที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ต่างกระตุ้นให้ผู้คนไร้ความสุข มีความเครียด ความกังวลเพิ่มสูงขึ้น เราต้องหาพื้นที่ให้ตัวเองเพื่อใช้บำบัดกายใจให้มีความสุขและผ่อนคลาย ต้องรู้จักที่จะหยุด หรือถอยออกจากความทุกข์ จากการทำงานบ้าง และหันมาให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างจิตใจด้วยการเสพงานศิลปะให้มากขึ้น มิฉะนั้นเราจะป่วยด้วยโรคทางกายและโรคทางจิต โรคทางใจ หากไม่รู้จักหาพื้นที่ให้ตัวเอง

