



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕ ๙-๖๑๗๒

ข่าวจากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ประจำวันที่ ๒๓ เดือนสิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๖ มูลค่าข่าว ๓๐๒,๖๘๘.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

โทรโข่งสุขภพ

รศ.สาธิต กิมวัชฌนุสสิกิจ
ประธานมูลนิธิธิดา สุทธิพันธุ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มนุษย์ทุกวันนี้มีความเครียด ความกังวลใจ ความกดดันทุกสิ่งทุกอย่างที่ชีวิตไม่ได้ ความรู้ทางด้านจิตใจหรือจิตวิญญาณที่หลุดถึงศิลปะ ความงามในแขนงต่างๆ จะเข้ามาช่วยบำบัดได้ งานศิลปะทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็น การร้องเพลง งานนาฏศิลป์ การเต้นหรือการเขียนรูป ระบายสี สามารถกล่อมเกล้าให้คนๆ นั้นมีความสุข และละเมียดละไมขึ้นในชีวิตได้

ศิลปะบำบัดมีประโยชน์ในด้านการพัฒนาอารมณ์ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทั้งยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยกระตุ้นการสื่อสาร และเสริมสร้างทักษะสังคมอีกด้วย

เราพบว่า บางคนก่อนที่จะลงมือทำงานศิลปะ หรือใช้งานศิลปะมาบำบัดตัวเองนั้น เขาอาจจะมีความเครียด กระต้าง ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่มีความสุข ซึ่บ่น จู้จี้ มองสิ่งแวดลอมแบบติดลบ และก็ทุกข์ใจ นี่คือสภาวะของคนในยุคปัจจุบันนี้และจะพบมากกับคนในเมืองที่มีแต่ความเร่งรีบ แข่งขันกันตลอดเวลา

ศิลปะบำบัด

ลดทุกข์เพิ่มสุขให้ชีวิต



แต่เราต้องก้าวข้ามคำว่า “ทำไม่ได้” ก่อนเป็นอันดับแรก



แต่เมื่อคนๆ นั้นได้มาทำงานศิลปะ จะทำให้ลดความเครียดและลดความทุกข์ใจลงได้ เพราะช่วงที่เริ่มทำงานศิลปะในแต่ละขั้นตอนนั้น เริ่มจากขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้าย เขาได้ซึมซับสุนทรีย์และความงามในกระบวนการนั้นๆ ไม่ว่าจะเลือกกิจกรรมใด ตั้งแต่การร้องเพลง



รำรำ เต้น การปั้น การระบายสี การเขียนภาพ การวาดเส้น การถ่ายภาพ กิจกรรมเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดสมาธิ และมองเห็นธรรมชาติอันคือความนิ่งและความสงบ จึงทำให้เขาอ่อนโยนขึ้น นี่คือการรักษาจิตใจ อารมณ์ของตัวเอง

ยกตัวอย่างวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยการวาดภาพระบายสี ไม่ใช่แค่ระบายสีให้รูปเกิดความสวยงาม แต่ยังเป็นการถ่ายทอดจินตนาการที่สามารถมองเห็นและสัมผัสได้ เป็นช่วงเวลาที่ได้นึกถึงเรื่องที่กำลังเกิดขึ้น



ภายในจิตใจอย่างมีสติและรอบคอบทำให้เกิดสมาธิขึ้น ผู้ที่มีความเครียดต้องการจะระบายบางสิ่งบางอย่างออกมากับภาพนั้นๆ ด้วย

คนทุกคนต่างเข้าถึงงานศิลปะได้ เพราะผู้คนส่วนใหญ่ต่างรักความสวยงามแทบทั้งสิ้น และไม่ได้ยากอะไรเลยในการเข้าถึงงานศิลปะ เพื่อให้ชีวิตมีความสุขขึ้น อาจจะเริ่มจากการไปดูลิเก ดูศิลปะเยาวชน ฟังเพลง ดูหนัง หรืออาจจะทำงานศิลปะด้วยตัวเอง แต่เราต้องก้าวข้ามคำว่า “ทำไม่ได้” หรือ “กลัวทำไม่สำเร็จ” ที่สำคัญต้องมีทัศนคติที่ดีที่จะลงมือทำงานศิลปะก่อนเป็นอันดับแรก

ศิลปะไม่มีอะไรผิดและอะไรถูก การทำงานศิลปะไม่ว่าจะแขนงใด ความสำคัญขึ้นอยู่กับที่ได้พัฒนาอารมณ์ในขณะนั้น และหากมีเพื่อนหรือผู้รู้คอยแนะนำและให้กำลังใจ จะทำให้คนที่ต้องการใช้ศิลปะเพื่อบำบัดความเครียด ความกังวลหรือความทุกข์ เกิดกำลังใจและผ่อนคลายได้ไม่ยาก

จากสภาพสังคมที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ต่างกระตุ้นให้ผู้คนไร้ความสุข มีความเครียด ความกังวลเพิ่มสูงขึ้น เราต้องหาพื้นที่ให้ตัวเองเพื่อใช้บำบัดจิตใจให้มีความสุขและผ่อนคลาย ต้องรู้จักที่จะหยุด หรือถอยออกจากความทุกข์ จากการทำงานบ้าง และหันมาให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างจิตใจด้วยการเสพงานศิลปะให้มากขึ้น มิฉะนั้นเราจะป่วยด้วยโรคทางกายและโรคทางจิต โรคทางใจ หากไม่รู้จักหาพื้นที่ให้ตัวเอง ●