

พัฒนา I.Q. E.Q. M.Q.

และสมาธิ ด้วยพลังคลื่นเสียง



อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษม์

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาศึกษากาพมบุษย์ด้วยดนตรีและโยคะ

พัฒนา I.Q. E.Q. M.Q.
และสมาธิ
ด้วยพลังคลื่นเสียง

อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช

พัฒนา I.Q. E.Q. M.Q. และสมาธิ
ด้วยพลังคลื่นเสียง

© อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช

ISBN 974-13-2038-8

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง : กันยายน 2545

จัดจำหน่ายโดย : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ศาลาพระแก้ว โทร. 0-2218-7000 โทรสาร 0-2255-4441

สยามสแควร์ โทร. 0-2218-9888 โทรสาร 0-2254-9495

CALL CENTER 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com>.

รูปเล่ม-คอมพิวเตอร์กราฟฟิก : ชนเทพ วงษ์พันธุ์

แบบปก : วิเชียร พลบจิตต์

ราคา 150 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร. 0-2221-8892, 0-2224-8214, 0-2623-5623-4

โทรสาร 0-2623-5623

บทนำ

แรงผลักดันที่สำคัญที่ข้าพเจ้าเขียนหนังสือเล่มนี้ เกิดจาก ประสบการณ์จากที่ได้ทำงานในโรงเรียน ในตำแหน่งผู้ช่วยครูใหญ่ฝ่าย วิชาการ และได้พบปัญหาบางประการที่เกิดขึ้นกับนักเรียนที่ครูไม่อาจ แก้ไขได้ในแนวทางปฏิบัติเดิมที่เคยทำมา และสร้างปัญหาในห้องเรียน มาก ได้แก่ปัญหาของนักเรียนที่มีอาการสมาธิสั้น ซึ่งจะมีสมาธิในการเรียน น้อยมาก ปัญหาเด็กที่มีอาการไฮเปอร์แอกทีฟ เป็นเด็กที่ซุกซน ผิดปกติไม่อยู่นิ่ง ซึ่งค้นพบว่าเป็นเด็กที่มีปัญหาความบกพร่องทางสมอง ปัญหาการอ่านและการเขียนของนักเรียนจำนวนหนึ่งที่ล่าช้ากว่านักเรียน ปกติ ทำให้ข้าพเจ้าต้องหันไปศึกษาหาตำราที่กล่าวถึงมูลเหตุความเป็นมา ของอาการต่าง ๆ เหล่านั้น ทั้งวิธีแก้ไขปัญหา และความรู้ทางการแพทย์ เกี่ยวกับสมอง ตลอดจนการพัฒนาการของเด็ก รวมทั้งความรู้ด้าน โภชนาการต่าง ๆ ที่จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพสมองและสมาธิ โดยอีกส่วนหนึ่งได้จากการค้นคว้าจากเว็บไซต์ทางการศึกษา ทาง การแพทย์และสาธารณสุขทางอินเทอร์เน็ต แต่อย่างไรก็ตามผ่านมา หลายปีก็ยังหาแนวทางที่ดีและสะดวกที่จะบรรเทาปัญหาไม่ได้ นอกจากนี้ จะแนะนำให้ผู้ปกครองส่งนักเรียนที่มีปัญหาไปให้จิตแพทย์ดูแล ซึ่งแพทย์ สาขานี้ในประเทศไทยก็มีไม่เกิน 25 คน ทำให้เกิดความยากลำบากกับ พ่อแม่ที่มีลูกซึ่งเป็นปัญหาเหล่านี้เป็นอย่างมาก ที่ต้องรอคิวเข้าบำบัดและ ค่ารักษาก็สูงมาก

ต่อมาได้รับแรงบันดาลใจจากการได้จากการเข้าฟังสัมมนาทางการแพทย์เกี่ยวกับสมองกับ ดร.นัยพินิจ คชภักดี และได้เข้าคอร์สอภิวัดณ์สมองโดยใช้ดนตรีกับสถาบันพัฒนาพลังชีวิต ของอาจารย์ สติชัยธรรม เพ็ญสุข จากการค้นคว้าทางวิชาการจนเขียนหนังสือขึ้นมาสองเล่ม คือ คัมภีร์อภิวัดณ์สมอง และ พัฒนา E.Q. ด้วยเสียงเพลงและการที่ต้องเตรียมตัวด้านความรู้ในการที่ได้รับเชิญเป็นวิทยากรเรื่องสมาธิเด็กและการพัฒนา I.Q. และ E.Q. ด้วยคลื่นเสียง ในงานมหกรรมวิทยาศาสตร์ทางจิตนานาชาติ ทำให้ได้ความรู้ว่าดนตรีกลุ่มต่าง ๆ ได้แก่ ดนตรีคลาสสิก, ดนตรีพัฒนากลิ่นสมอง, ดนตรีทางด้านศาสนาและลัทธิความเชื่อต่าง ๆ, ดนตรีประกอบโปรแกรมสังจิตได้สำนึก, ดนตรีสวรรค์ (ดนตรีของทางลัทธิโยคะ) และดนตรีพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาสมาธิอันจะบรรเทาปัญหาเหล่านั้นได้ นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์กับเด็กปกติอื่น ๆ ในการพัฒนาสมองด้วย

จากวันนั้นมาจึงได้ทำการรวบรวมและตีความความรู้ต่าง ๆ เพิ่มเติมโดยอาศัยพื้นฐานการศึกษาที่ได้จบทางด้านวิทยาศาสตร์บัณฑิตจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และปริญญาโททางด้านการบริหารงานบุคคลจากสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ซึ่งได้ช่วยเหลือเป็นอย่างมากในการอ่านและตีความ ตลอดจนได้นิสัยที่รักการค้นคว้าในแนวลึกที่ได้มาจากการสพบการณ์มาจากการเรียนปริญญาโท และการเป็นอาจารย์สอนในระดับอุดมศึกษา ในขณะบริหารธุรกิจกว่า 5 ปี ก่อนที่จะมาบริหารโรงเรียนถนอมพิศวิทยา ตลอดจนความรู้ในเวปไซด์ด้านการแพทย์และสมองของต่างประเทศในอินเทอร์เน็ต และหนังสือตำราจำนวนมาก ทั้งยังใช้เวลาทุ่มเทกว่า 3 ปี กับการฝึกวิชาสมาธิทางด้านสายโยคะสมาธิ, สมาธิพุทธสายธิเบต, วิชาทางไสตสมาธิ โดยการเข้าฌานสมาธิระดับลึกแล้ว

ใช้จิตฟังเสียงดนตรีสมาธิและดนตรีคลาสสิกประเภทต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก นับหลายพันเพลง อันเป็นการสร้างสมาธิจิตระดับสูง และศึกษาอิทธิพลของเสียงดนตรีที่มีต่อสภาวะร่างกายและสมองส่วนต่าง ๆ ตลอดจนทำการวิเคราะห์เพลงเพื่อสามารถคัดเลือกนำเพลงไปใช้ในการพัฒนาสมาธิและสมองได้อย่างถูกต้อง จึงได้รวบรวมความรู้ทั้งหมดเขียนเป็นหนังสือพัฒนา I.Q. E.Q. M.Q. และสมาธิ ด้วยพลังคลื่นเสียง เล่มนี้ขึ้น

ข้าพเจ้าได้จัดตั้งศูนย์อภิวัดณ์ปัญญา (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น ศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ด้วยดนตรีและโยคะ) ขึ้นมาภายในโรงเรียนถนนอมพิศวิทยา เพื่อที่จะเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการทดลองเพื่อทดสอบยืนยันตามทฤษฎีที่ได้ศึกษาค้นคว้ามา ในฐานะความรับผิดชอบที่เป็นครุต้นแบบปฏิรูปการเรียนรู้ ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ที่ความหวังใญ่ต่ออนาคตของเด็กไทยและประเทศชาติ ได้ตั้งจิตพิจารณาต่นว่างานเขียนและงานทดลองต่าง ๆ ของข้าพเจ้าที่ได้ทำไว้ อาจเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยผลักดันในกลไกการปฏิรูปการศึกษาของชาติ ที่จะช่วยยกระดับศักยภาพทางสมองของนักเรียน นักศึกษา และประชาชน ทำให้ประเทศสามารถเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันได้เพิ่มขึ้น

อันสอดคล้องกับข้อเสนอแนะที่ได้จากความคิดเห็นของผู้เข้าสัมมนา จากรายงาน สรุปสาระการสัมมนา เทคนิคพัฒนาศักยภาพสมองให้เต็มประสิทธิภาพ ที่จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ ณ ห้องกรุงธนบอลรูม โรงแรมรอยัลริเวอร์ ในวันที่ 14 พฤศจิกายน 2542 ที่ได้เสนอแนะในข้อที่ 4 หน้า 69 ว่า “ควรจะมีการจัดสัมมนาเกี่ยวกับ..... เทคนิควิธีที่เป็นรูปธรรมในการจัดการเรียนรู้ที่พัฒนาศักยภาพสมองและพัฒนา I.Q. และ E.Q. สื่อในการพัฒนาสมองเด็ก การใช้ศิลปะดนตรี เพื่อการพัฒนาสมอง การพัฒนาสมองควบคู่ไปกับการพัฒนา

(6)

พัฒนา I.Q. E.Q. M.Q. และสมารถด้วยพลังคลื่นเสียง

อารมณ์และความคิดสร้างสรรค์” รวมทั้งพระราชบัญญัติการศึกษาของชาติ พ.ศ. 2542 และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 และเป็นอย่างยิ่ง

สุดท้ายนี้ หนังสือเล่มนี้สำเร็จลงได้ต้องยกคุณความดีที่จะเกิดขึ้นนี้แก่บรมครูคีตกวีผู้รจนาดนตรีคลาสสิกและดนตรีสมาธิ ทั้งผู้ที่ล่วงลับและยังมีชีวิตอยู่ ครูจารย์ ตลอดจนบิดามารดา ของข้าพเจ้า

อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช

6/08/2002

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	
บทที่ 1 ทฤษฎีอภิวัดพัฒนาปัญญา	1
บทที่ 2 สมองอวัยวะมหัศจรรย์ของมนุษย์	3
บทที่ 3 สมองสองซีกอวัยวะที่ซ่อนเร้น	18
บทที่ 4 มารูจัก IQ, E.Q, M.Q.,และสมาธิ	23
บทที่ 5 ความรู้เกี่ยวกับคลื่นเสียง	35
บทที่ 6 แนวทางแห่งการพัฒนาศักยภาพของ ทรัพยากรมนุษย์ด้วยพลังคลื่นเสียง	40
บทที่ 7 กลุ่มดนตรีคลาสสิก (Classic Music) เพื่อการพัฒนา I.Q.,E.Q.และสมาธิ	47
บทที่ 8 กลุ่มดนตรีพัฒนาคลิ้นสมอง (Brain wave Development music) เพื่อการพัฒนา ศักยภาพคลิ้นสมองและสมาธิ	73
บทที่ 9 การพัฒนาศักยภาพจิตใต้สำนึก (Subconscious mind) สมาธิระดับต้น E.Q. และ M.Q.โดยการใช้ดนตรี ประกอบโปรแกรมจิต	89

(8)

พัฒนา IQ. EQ. MQ. และสมาธิด้วยพลังคลื่นเสียง

บทที่ 10	กลุ่มดนตรีทางด้านศาสนาและลัทธิความเชื่อต่าง ๆ (Spiritual Music) และกลุ่มดนตรีสวรรค์ (Heaven Music) เพื่อพัฒนาจิตเหนือสำนึก	109
บทที่ 11	กลุ่มดนตรีบทเพลงพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช เพื่อพัฒนาสมาธิ และ E.Q.	118
บทที่ 12	แนวทางดำเนินงาน, ปัญหาอุปสรรคและ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง สำหรับประสิทธิผลของ การนำดนตรีไปใช้พัฒนาศักยภาพสมอง สำหรับเยาวชนและบุคลากรในสถานศึกษา และผู้สนใจทั่วไป	120
บทที่ 13	บทสุดท้ายจากใจผู้เขียน	129
บรรณานุกรม		135



บทที่ 1

ทฤษฎีอภิวัดณ์ปัญญา

แนวทางสู่ศักยภาพสูงสุดของการพัฒนาสมองมนุษย์

ทฤษฎีนี้ได้ต้นกำเนิดมาจากความคิดถึงการพัฒนาศักยภาพสมองของมนุษย์ โดยทฤษฎีอภิวัดณ์ปัญญา กล่าวว่า

“การก้าวไปสู่ภูมิปัญญาสูงสุด สมองแต่ละส่วนนั้น
ย่อมต้องได้รับการพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุดทุก ๆ ส่วน
เสียก่อน”

อธิบาย การที่จะก้าวไปสู่ภูมิปัญญาสูงสุด มีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาสมองทุก ๆ ส่วนไปพร้อม ๆ กัน การที่เพียงมุ่งพัฒนาในสมองส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นพิเศษแล้วคาดหวังว่าจะบรรลุภูมิปัญญาสูงสุดนั้น ไม่น่าจะเป็นไปได้ เพราะสมองแต่ละส่วนล้วนมีความสำคัญ ปฏิบัติงานในหน้าที่ที่แตกต่างกันและประสานสัมพันธ์กันในการทำงานเป็นหนึ่งเดียว ดังเช่น นิ้วมือทั้ง 5 ที่จะต้องมีการทำงานประสานกัน การจะขาดนิ้วใด

นิ้วหนึ่งไปแล้วจะสามารถใช้มือทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดนั้น ย่อมเป็นไปได้หรือไม่ได้ หรือจะเอานิ้วเพียงบางนิ้วมารับผิดชอบงาน ก็ย่อมบกพร่องอย่างแน่นอน รสอาหารนั้นมี 5 รส ถ้าพ่อครัวมือหนึ่งจะละทิ้งรสใดรสหนึ่งเสีย จะทำอาหารทุกอย่างได้อร่อยเลิศรสหรือ

ดังนั้นผู้ที่สนใจในการพัฒนาสมอง, สมาธิและภูมิปัญญา จึงควรให้ความสนใจในการศึกษาเรื่องของสมองส่วนต่าง ๆ และหน้าที่ของมันไว้ให้มากให้ร่วมกันคิดพิจารณาและวิเคราะห์แนวทางที่ตนดำเนินการฝึกฝนอยู่ว่าได้นั้นการฝึกที่ครอบคลุมสมองส่วนต่าง ๆ ครบถ้วนหรือไม่ เพื่อที่จะได้ช่วยกันแนวทางในการพัฒนาหลักวิชาต่าง ๆ ที่มีอยู่แต่เดิมไปสู่ภูมิปัญญาสูงสุด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อชาวโลกต่อไป



บทที่ 2

สมองอวัยวะมหัศจรรย์ของมนุษย์

สมองเป็นส่วนของอวัยวะที่สำคัญที่สุดในร่างกายของเรา ซึ่งจะทำหน้าที่ควบคุมการกระทำของเราทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหว ความรู้สึกนึกคิด หรือความจำ นอกจากนี้ยังมีการกระทำอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่สมองไม่ได้ควบคุมการกระทำนั้นโดยตรง แต่ควบคุมผ่านทางสารเคมีที่มีอยู่ในโลหิต ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย

เรื่องของสมองได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก เหตุเนื่องจากอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) ชีวิตในตอนที่เขายังเป็นเด็ก เขาถูกครูประจำชั้นกล่าวหาว่าเขาเป็นคนใจลอย เป็นเด็กไม่เอาไหน เป็นลูกอิช้างตามจนชั้นเรียนเสียวินัยกันไปหมด แต่มายังสำคัญว่าเด็กอย่างเขานี้ อย่าเรียนหนังสือเลยจะดีกว่า แต่แล้วทำไมสามารถเขากลับกลายเป็นนักวิทยาศาสตร์สาขาฟิสิกส์ผู้ยิ่งใหญ่ระดับโลก ผู้คิดค้นทฤษฎีสัมพัทธภาพ และระเบิดปรมาณู ซึ่งเป็นที่น่าประหลาดใจของคนทั่วโลก ทำให้เรื่อง

ของสมองได้รับความสนใจกันมากขึ้น จนในทศวรรษที่ผ่านมา ถูกเรียกว่าเป็นทศวรรษแห่งการค้นคว้าเรื่องสมอง เพื่อหาความจริงและศักยภาพเร้นลับที่แฝงอยู่ในสมองออกมา

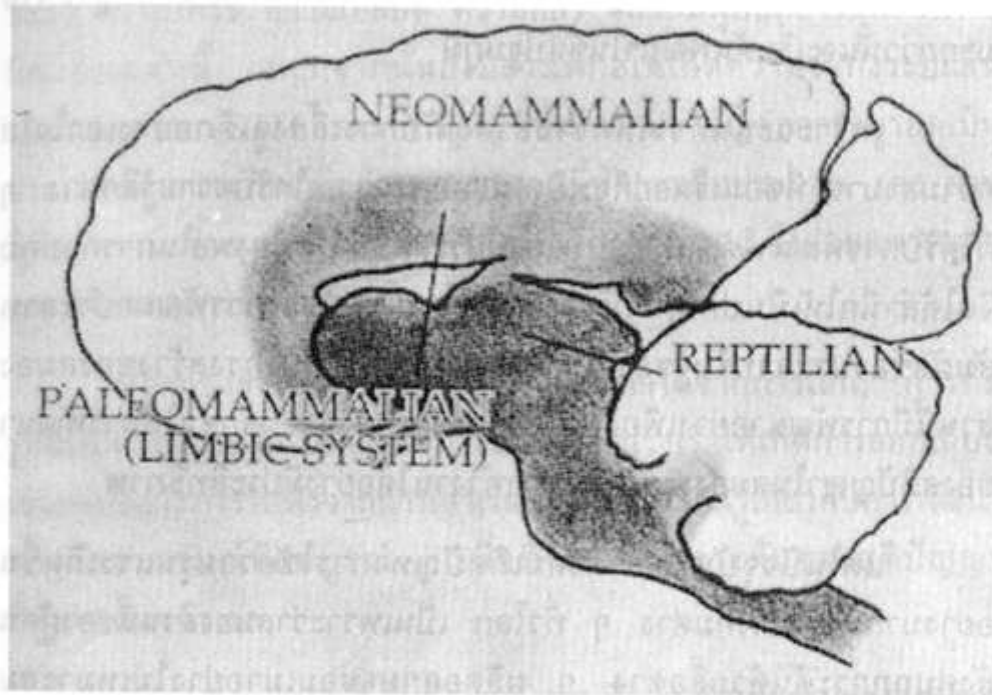
สมองของคนเราเป็นอวัยวะที่มีความสลับซับซ้อนมาก ประกอบด้วยเซลล์ประสาทและเส้นประสาทจำนวนมาก มาประกอบกันเป็นระบบประสาท โดยอยู่ภายในกระโหลกศีรษะ ห่อหุ้มด้วยเยื่อหุ้มสมองและมีน้ำหล่อเลี้ยงสมองหล่ออยู่ ของเหลวนี้บรรจุอยู่ในช่องว่างสี่ช่องภายในสมอง และจะถูกขับออกมาหล่อระหว่างชั้นของเยื่อหุ้มสมอง จากนั้นก็เข้าสู่กระแสเลือดอีกครั้ง นอกจากนี้ยังมีแผ่นกระดูกอ่อนระหว่างข้อสันหลัง แต่ละชั้นช่วยลดแรงสั่นสะเทือนที่จะกระทบถึงสมองด้วย

ในระบบประสาท สิ่งที่สำคัญมากเท่า ๆ กับสมองก็คือ ไขสันหลัง (Spinal cord) ซึ่งเป็นส่วนที่ต่อออกจากสมอง ผ่านมาตามลำกระดูกสันหลัง ทั้งสมองและไขสันหลังนี้จะรวมกันเป็นระบบประสาทส่วนกลาง (Central nervous system)

ตลอดระยะเวลาความยาวของไขสันหลัง จะมีเส้นใยประสาท (Nerves) แยกออกและแผ่ขยายออกไปครอบคลุมเกือบจะทั่วทุกส่วนของร่างกาย เพื่อรับเอาข้อมูลต่าง ๆ จากอวัยวะประสาทไปสู่สมอง และในขณะเดียวกันก็จะนำคำสั่งจากสมองไปยังอวัยวะเหล่านั้นด้วย

สมองของมนุษย์หนักกว่าสมองของสัตว์อื่น ๆ นอกจากช้างและปลาวาฬ คิดเฉลี่ยในผู้ชายผู้ใหญ่ หนักประมาณ 1380 กรัม ในผู้หญิงหนัก 1250 กรัม น้ำหนักของสมองนี้ต้องแล้วแต่ความเจริญของสมอง สมองเจริญเร็วภายในอายุ 5 ปีและเจริญเรื่อยไป สมองจะหยุดเจริญเมื่ออายุ 20 ปี สมองจะมีน้ำหนักเพียง 2% ของน้ำหนักร่างกาย แต่ต้องใช้พลังงานถึง 20% ของพลังงานที่ร่างกายผลิตได้ในการทำงานของสมอง โดยพลังงานส่วนนี้ได้จากกลูโคสและออกซิเจนซึ่งนำมาทางกระแสโลหิต

สมองของมนุษย์เป็นมรดกแห่งวิวัฒนาการหลาย ๆ ล้านปี สมองของมนุษย์นั้นแบ่งออกเป็น 3 ระดับใหญ่ ๆ ตามการทำงานของสมองได้ดังนี้ คือ (อริยะ สุพรรณเกษ์ : 2543)



1. สมองส่วนแกนกลางหรือสมองดึกดำบรรพ์หรือสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลาน

เช่นเดียวกับสัตว์มีกระดูกสันหลังชั้นต้นทั้งหลาย ทำหน้าที่เป็นกลไกรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ, ตัดสินใจในสถานการณ์ว่าสู้หรือถอย และควบคุมการอยู่รอดของชีวิต เช่น การหายใจ การไหลเวียนของโลหิต การย่อยอาหาร ฯลฯ ซึ่งเป็นไปโดยอัตโนมัติ สมองระดับนี้มีในปลา และสัตว์เลื้อยคลาน ส่วนนี้ของสมองได้แก่ก้านสมองและไขสันหลัง ซึ่งมีวิวัฒนาการมาตั้งแต่ 300 ล้านปีที่แล้ว ความอยู่รอดระดับนี้ไม่ต้องอาศัย "ความคิด" เพียงแต่เป็นปฏิบัติการของก้านสมองและไขสันหลังที่เรียกว่า

ปฏิกิริยา Reflex ซึ่งระบบของกลไกรับความรู้สึกต่าง ๆ ของสมองส่วนนี้ สามารถได้รับการพัฒนาขึ้นได้จากการสัมผัสโดยตรงกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ซึ่งเมื่ออย่างเข้าอายุปีที่ 4 สมองส่วนนี้จะพัฒนาได้มากถึง 80% และจะหยุดการพัฒนาไปเมื่ออายุได้ประมาณ 7 ปี ซึ่งสมองในระดับที่สูงขึ้นไปมากกว่านั้นจะเริ่มต้นพัฒนาในชั้นปฐมภูมิ

เพราะฉะนั้นควรให้ความสำคัญกับการเลี้ยงดูเด็กอย่างเอาใจใส่ ความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ก็จะเปิดเผยออกมา กลไกรับความรู้สึกต่าง ๆ ก็ได้รับการพัฒนาได้เต็มรูปแบบและมีประสิทธิภาพเพียงพอในการควบคุมจิตได้สำนึกให้เป็นปกติ, การสร้างประสบการณ์ของการพัฒนาประสาทสัมผัสของประสาทรับรู้ของเด็ก, ซึ่งจะทำให้ระบบโครงสร้างของสมองส่วนนี้มีการพัฒนาอย่างเพียงพอ เพื่อจะเป็นพลังช่วยผลักดันให้การพัฒนาของสติปัญญาในสมองระดับที่สูงกว่าทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แต่ในปัจจุบันพบว่าสังคมเกิดปัญหาการใช้ความรุนแรงเกิดขึ้นอย่างมากมายในสังคมต่าง ๆ ทั่วโลก เป็นเพราะว่าสมองส่วนนี้ของผู้คน สังคมถูกกระตุ้นด้วยสื่อต่าง ๆ ผลิตออกมาอมเมออย่างไม่เหมาะสม ซึ่งส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงขึ้นมาได้ เช่น สื่อลามกต่าง ๆ, ภาพยนต์ หรือเกมคอมพิวเตอร์ที่สื่อความรุนแรงชาติสม์, เว็บไซต์โป๊ เพลงที่เร้าร้อน กระตุ้นกามและความรุนแรง เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มันจะไปกระตุ้น สมองสัตว์เลื้อยคลานของผู้เสพสื่อต่าง ๆ เหล่านั้น ทำให้สมองส่วนสัตว์เลื้อยคลานของเขาให้มีศักยภาพสูงขึ้น ทำให้มันมีพลังรุนแรง มีผลทำให้ส่งสัญญาณให้สมองส่วนอารมณ์ แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา นอกกรอบแห่งสังคมและวัฒนธรรมโดยที่สมองส่วนปัญญาภายใต้สมองส่วนอารยะไม่มีพลังเพียงพอที่จะไปควบคุมมันได้ ดังนั้นการที่จะเสพสื่อต่าง ๆ จึงพิจารณาให้เหมาะสม

2. สมองระดับกลางหรือสมองส่วนอารมณ์

มีในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมชั้นสูงเท่านั้น เรียกว่าระบบลิมบิก (Limbic system) เป็นส่วนที่แสดงอารมณ์ เช่น ความรักผูกพัน ความซิงซัง ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ฯลฯ มนุษย์มีอารมณ์ก็เพราะมีสมองระดับนี้ นอกจากนั้นยังมีส่วนที่ก่อให้เกิดความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว (STM และ LTM) ซึ่งมีความสำคัญต่อการอยู่รอดเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้อีกด้วย สมองส่วนนี้พัฒนาเมื่อประมาณ 100 ล้านปีที่แล้ว เมื่อสิ้นสุดยุคไดโนเสาร์ สัตว์ที่เลี้ยงลูกด้วยนมจึงค่อยแพร่หลายและมีวิวัฒนาการสืบต่อมา

ซึ่งสมองส่วนนี้สามารถได้รับการพัฒนาได้จากการเล่น, การที่มีรูปแบบตัวอย่างหรือโมเดลที่เหมาะสมเป็นตัวเร่งเร้าให้เกิดการลอกเลียนเอาแบบอย่าง การรับฟังจากการเล่าเรื่องและมีการเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทางด้านอารมณ์ที่สมบูรณ์ เพื่อที่จะผ่านไปสู่อารมณ์ที่สงบกว่าของสติปัญญาที่สูงกว่าของเขา

สมองส่วนอารมณ์นี้จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ออกมาทั้งทางกาย, วาจาและใจ รวมทั้งภาษากายต่าง ๆ การแสดงออกของพฤติกรรมอย่างไรขึ้นอยู่กับว่า สมองส่วนปัญญา หรือ สมองส่วนสัตว์เลื้อยคลานมีอิทธิพลมากกว่ากัน ถ้าสมองส่วนปัญญามีอิทธิพลมากกว่า ก็จะสามารถควบคุมทำให้การแสดงออกของพฤติกรรมและอารมณ์ เป็นไปตามกรอบของสังคมและวัฒนธรรมที่กำหนด แต่ถ้าสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลานมีอิทธิพลมากกว่า เนื่องจากถูกกระตุ้นโดยการเสพสื่อที่มอมเมา ๆ ก็จะทำให้การแสดงออกของพฤติกรรมและอารมณ์ของเขาไม่เป็นไปตามกรอบที่สังคมและวัฒนธรรมกำหนด อยู่ในสภาวะผู้มี E.Q.ต่ำ

3. สมองส่วนนีโอ-คอร์เท็กซ์หรือสมองระดับอารยะหรือสมองส่วนปัญญา

เช่นเดียวกับสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทั้งหลาย ส่วนนี้มีไว้รับสัมผัสทั้งห้า (หู ตา จมูก ลิ้น ผิวหนัง) ควบคุมการเคลื่อนไหวและความรู้สึกนึกคิดและการเรียนรู้ทั้งสิ้น เปลือกสมองของมนุษย์ทั้งหนาทั้งมีรอยพับจีบย่นเล็ก ๆ เพิ่มพูนปริมาณและพื้นที่ เนื่องจากการเพิ่มจำนวนของเดนไดรท์ (Dendritic spine) ทำให้เกิดความเชื่อมต่อของทางเดินกระแสประสาทในสมองที่เรียกว่า เบรนคอนเนคชัน (Brain connection) มีผลทำให้เกิดไซแนปส์ (synapse) ได้เพิ่มขึ้น จึงมีขีดความสามารถสูงยิ่งกว่าสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมใด ๆ ด้วยสมองระดับนี้จึงช่วยให้มนุษย์มี “อารยธรรม” สมองระดับนี้มีวิวัฒนาการเมื่อไม่ถึงห้าแสนปีเอง มนุษย์นั้นอยู่รอดด้วยการเรียนรู้ซึ่งต่างจากสัตว์ที่อยู่รอดได้ด้วยปฏิกิริยา Reflex และ สัญชาตญาณ (Instinct)

ซึ่งสมองส่วนนี้จะเป็นตัวกำหนดระดับสติปัญญาของมนุษย์โดยที่สมองส่วนนี้จะคอยเลือกเฟ้นข่าวสารหรือข้อมูลที่ได้รับผ่านเข้ามาจากประสาทส่วนอื่น ๆ และผลลัพธ์ที่ได้จะเป็นผลลัพธ์ที่เต็มไปด้วยเหตุผล การตัดสินใจ ความคิดที่ใช้ปัญญาในการไตร่ตรอง ภาษาที่ใช้ ปฏิบัติการควบคุม และความเข้าใจที่แสดงออกทางท่าทาง

สมองส่วนนี้ถ้าได้ส่งเสริมให้มีศักยภาพสูง โดยการได้เสพสื่อในสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตน เช่น ได้อ่านหนังสือที่ดี, ฟังดนตรีที่พัฒนาศักยภาพสมอง, ได้เข้าถึงข้อมูลที่ดีทางศาสนา, ได้รับความรู้ทั้งทางทฤษฎีและการปฏิบัติเกี่ยวกับศีลธรรมจรรยา มารยาทที่เหมาะสม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นกำลังสำคัญที่จะช่วยกระตุ้นสมองส่วนปัญญาและยับยั้งการครอบงำของสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลาน มีผลทำให้สมองส่วนอารมณืได้

มีการแสดงออกทางพฤติกรรมและอารมณ์ที่ดีที่เหมาะสมตามสมอง ส่วนปัญญาไปด้วย

เราจึงเรียกสมองส่วนนี้เป็นสติปัญญาในระดับสูงที่เรียกว่า “วิถีแห่งการรับรู้” ซึ่งพัฒนาขึ้นภายในตัวมนุษย์ซึ่งวิถีแห่งการรับรู้พิจารณาได้จากความเฉลียวฉลาดในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ตามทฤษฎีพหุปัญญาของโฮเวิร์ด การ์ดเนอร์ ซึ่งประกอบด้วย

ความเฉลียวฉลาดทางด้านภาษา (linguistic intelligence) คือความสามารถในด้านภาษา การพูดจาโน้มน้าวผู้อื่น เช่น นักการเมือง ความสามารถในด้านบทกวี ตัวอย่างบุคคลเช่น เชคสเปียร์

ความเฉลียวฉลาดด้านการคำนวณ (Logic Mathematics Intelligence) คือ ความสามารถในการใช้เหตุผล การคำนวณ ตัวอย่างบุคคล เช่น เซอร์ไอแซค นิวตัน

ความเฉลียวฉลาดในด้านมิติ (Visual/Spatial Intelligence) คือความสามารถในการใช้ประโยชน์จากบริเวณว่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น จิตรกรวาดภาพ, นักเดินหมากรุก, ความสามารถในการใช้แผนที่ เช่น นักเดินเรือ, ความสามารถในการสร้างจินตนาการ สร้างภาพต่าง ๆ ที่ยังไม่เคยมีมาก่อน ดังเช่น สถาปนิกที่สร้างตึกหรือเมืองขึ้นได้จากจินตนาการ ตัวอย่างบุคคลเช่น ลีโอนาร์โด ดา วินชี

ความเฉลียวฉลาดในด้านดนตรี (Musical Intelligence) คือความสามารถในด้านดนตรี ตัวอย่างบุคคล เช่น โมสาร์ท

ความเฉลียวฉลาดในด้านกายภาพหรือร่างกาย (Bodily Kinesthetic Intelligence) คือ ความสามารถในการใช้สรีระร่างกาย เช่น นักเต้นรำ นักบิลเลียด ตัวอย่างบุคคลเช่น ไมเคิล แจ็กสัน ที่มีท่าเต้นไม่เหมือนใครและหาคนเลียนแบบได้ยาก

ความเฉลียวฉลาดในด้านสังคม (*Interpersonal/Social Intelligence*) คือ ความสามารถในการเข้าสังคม การเป็นมิตรกับคนอื่นได้ง่าย ตัวอย่างบุคคลเช่น วินสตัน เชอร์ชิลล์ หรือผู้ดำเนินรายการโทรทัศน์

ความเฉลียวฉลาดในด้านธรรมชาติ (*Naturalist Intelligence*) คือ คนที่มีความสามารถในการมองเห็นความงาม ความสัมพันธ์ของสรรพสิ่งในธรรมชาติ เช่น ชาร์ลส์ ดาวิน

ความเฉลียวฉลาดในด้านจิตวิญญาณ (*Spiritual Intelligence*) คือ คนที่สามารถเข้าถึงจิตวิญญาณด้านลึก ที่ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยภาษาง่าย ๆ ตัวอย่างบุคคลเช่น มหาตมะ คานธี เป็นต้น

ความเฉลียวฉลาดในด้านบุคคล (*Intrapersonal Intelligence*) คือ คนที่มีความสามารถในการเข้าใจตนเองดี มีความมั่นใจในตนเอง เข้าใจถึงศักยภาพของตนเอง สามารถตั้งเป้าหมายชีวิตได้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างบุคคลเช่น กฤษณะมูรติ เป็นต้น

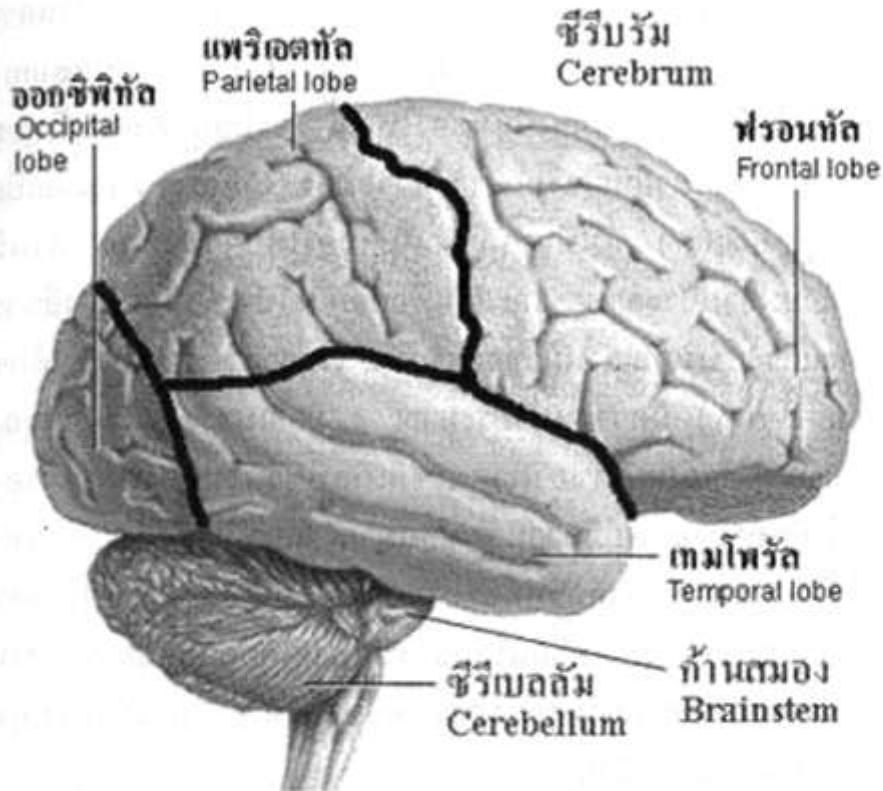
หน้าที่ของส่วนต่าง ๆ ของสมอง

อริยะ สุพรรณเกษัช (2543) ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับหน้าที่ของส่วนต่าง ๆ ของสมองไว้ ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

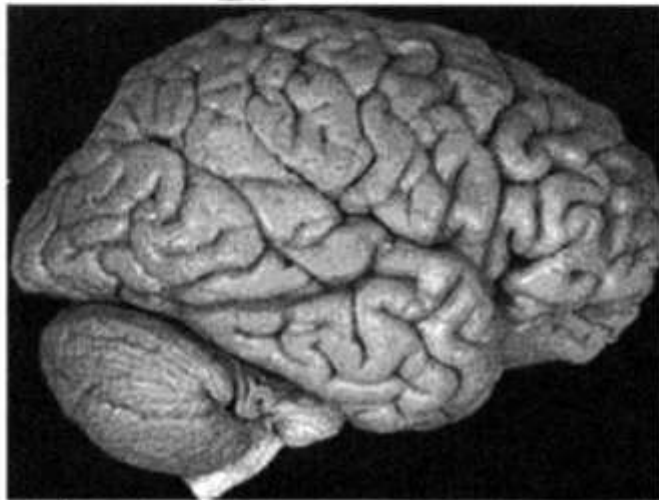
1. สมองส่วนหน้า (Forebrain)

1.1 สมองใหญ่ (Cerebrum)

เป็นสมองส่วนที่กินเนื้อที่ในกระโหลกศีรษะมากที่สุด ประมาณ 70% ของสมองทั้งหมด เป็นสมองส่วนที่มีอายุน้อยที่สุด คือ เป็นสมองที่เพิ่งจะผ่านขั้นตอนการวิวัฒนาการมาเมื่อไม่นานมานี้เอง สมองส่วนนี้ทำหน้าที่หลักเกี่ยวกับความรู้ ความคิด ความจำ เป็นศูนย์ควบคุมเกี่ยวกับการพูดและการรับรู้ภาษา เป็นศูนย์ควบคุมสัมผัสทั้ง 5 เป็นศูนย์ควบคุมกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้อำนาจของจิตใจ



ด้านหลัง



ด้านใบหน้า

สมองใหญ่ ประกอบด้วยสมองรูปครึ่งวงกลมแยกเป็นสองส่วน เรียกว่า เฮมิสเฟีย(Hemispheres) ซึ่งจะเชื่อมต่อกันที่รอยผ่าลึกด้านล่าง ด้วยเนื้อเยื่อแถบยาวที่เรียกว่า คอร์ปัสคัลโลซัม (Corpus callosum) ภายในเฮมิสเฟียซึ่งประกอบกันเป็นสมองใหญ่นี้ จะมีชั้นของเนื้อเยื่ออยู่ 2 ชั้น ชั้นบาง ๆ ที่อยู่ภายนอกเรียกว่า พื้นผิวสมอง (Cortex) หรือเนื้อเยื่อสีเทา (grey matter) ซึ่งเป็นชั้นที่ห่อหุ้มสมองใหญ่ไว้ทั้งหมด ส่วนนี้จะอุดมไปด้วยปลายประสาท และส่วนที่อยู่ลึกลงไปจะมีเนื้อสมองสีขาว (white matter) บริเวณส่วนผิวของซีรีบรัม เรียกว่า ซีรีบรัมคอร์เทกซ์ (cerebrum cortex) มีความหนาประมาณ 4 มิลลิเมตร อยู่ในส่วนของเนื้อสมองสีเทา รอยหยักของผิวสมองก็เกิดที่ซีรีบรัมคอร์เทกซ์นี้เอง ซีรีบรัมคอร์เทกซ์ของมนุษย์มีความซับซ้อนมาก และหน้าที่ต่าง ๆ ของซีรีบรัมที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็เกิดขึ้นที่ซีรีบรัมคอร์เทกซ์นี้เอง ซึ่งพื้นผิวสมองมีหน้าที่สำคัญในการควบคุมเคลื่อนไหวของร่างกายโดยควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อที่อยู่ในอำนาจการควบคุมของจิตใจ และยังควบคุมเกี่ยวกับประสาทสัมผัสอีกด้วย

สมองส่วนนี้แบ่งออกได้เป็นส่วนย่อย ที่เรียกว่าพูสมอง (lobe) 4 ส่วนหรือ 4 พู ได้แก่

1.1.1. พูสมองส่วนหน้า ฟรอนทัลโลบ (Frontal lobe) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการตัดสินใจสิ่งเร้า สมาธิ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การเรียนรู้ ความจำ ความฉลาด ความคิดอย่างมีเหตุผล คำพูดและการวางแผน ตลอดจนควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ แขนขาและใบหน้าด้วย

1.1.2. พูสมองส่วนพาริทัลโลบ (Parietal lobe) ทำหน้าที่รับความรู้สึกสัมผัสจากร่างกาย (Sensual) การคิดในระดับสูง ได้แก่ การประมวลผลข้อมูลทางสายตา ทางความรู้สึกสัมผัส ทักษะด้านคณิตศาสตร์ ภาษา และ ดนตรี ความสามารถด้านคณิตศาสตร์ ความรู้ ความเข้าใจ

และจินตนาการเกี่ยวกับตำแหน่งและเนื้อที่ของวัตถุในระบบสามมิติเกิดจากสมองส่วนนี้

1.1.3. พุสมองส่วนเทมพอรัลโลบ (*Temporal lobe*) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการได้ยินเสียง (*Auditory*), การดมกลิ่น (*Olfaction*), ความจำ และภาษา

1.1.4. พุสมองส่วนออกซิพิทัลโลบ (*Occipital lobe*) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการมองเห็น

1.1.5. พุสมองส่วนลิมบิกโลบ (*Limbic lobe*) เป็นส่วนของซีรีบรัมเก่าแก่ดั้งเดิมที่ถูกดันเข้าไป (บางครั้งนำพุสมองส่วนนี้ไปรวมกับสมองส่วนกลางและบางส่วนของก้านสมอง โดยเรียกรวมว่าเป็นระบบลิมบิก (*limbic system*)) ทำหน้าที่สำคัญร่วมกับสมองส่วนอื่น ๆ โดยทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำ (*Memory*) การเรียนรู้ อารมณ์และการแสดงอารมณ์ได้ถูกต้องตามประสบการณ์ ตามวัฒนธรรมตลอดจนสัญชาตญาณการอยู่รอดหรือการเห็นแก่ตัวเอง (*ego*)

1.2 ไดเอนเซฟาโลน (*Diencephalon*) มีส่วนประกอบที่สำคัญคือ

1.2.1 ทาลามัส (*Thalamus*) อยู่ใต้ซีรีบรัมและอยู่เหนือไฮโปทาลามัส ทำหน้าที่เหมือนศูนย์ถ่ายทอดสัญญาณของร่างกายระหว่างไขสันหลังและซีรีบรัม โดยทำหน้าที่เป็นศูนย์รวมกระแสประสาทที่ผ่านเข้าแล้วถ่ายทอดกระแสประสาทไปยังส่วนต่าง ๆ ของสมองที่เกี่ยวข้องกับกระแสประสาทนั้น ๆ โดยแปลสัญญาณที่รับเข้ามาก่อนส่งไปยังซีรีบรัม เช่น รับกระแสประสาทจากหูแล้วส่งเข้าซีรีบรัมบริเวณศูนย์การรับเสียง

1.2.2 ไฮโปทาลามัส (*Hypothalamus*) อยู่ถัดจากทาลามัสลงไปทางด้านล่างของสมอง ทำหน้าที่ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ และ

ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ในการตอบสนองด้านอารมณ์และสันชาตญาณ โดยทำหน้าที่โดยสร้างฮอร์โมนหลายชนิดส่งไปควบคุมต่อมใต้สมองซึ่งอยู่ปลายสุดของสมองส่วนนี้อีกต่อหนึ่ง นอกจากนั้นยังมีหน้าที่เป็นศูนย์ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันเลือด การนอนหลับ ความหิว ความอึด ความกระหาย รวมทั้งเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ดีใจ เสียใจ โศกเศร้า และความรู้สึกทางเพศ

1.2.3. อีพิทาลามัส (*Epithalamus*) หรือ ไพเนียลบอดี้ (*Pineal body*) เป็นกลุ่มเซลล์มีลักษณะคล้ายเซลล์รับแสง หน้าที่ยังไม่แจ่มชัด สมองส่วนกลาง (*Midbrain*) เป็นสมองส่วนที่อยู่ระหว่าง พอนส์ กับ ไตเอนเซพารอน มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการโฟกัสภาพของตาให้ชัดเจน เวลาดูของใกล้หรือไกล, ทำให้ลูกตากรอกไปมาได้, การที่ทำให้ม่านตาปิดเปิดในเวลามีแสงสว่างเข้ามามากหรือน้อย

สมองส่วนท้าย (*Hindbrain*) แบ่งเป็น

3.1 ซีรีเบลลัม (*Cerebellum*) สมองส่วนท้ายทอยทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ต่อเนื่อง เที่ยงตรงราบรื่น จนกระทั่งสามารถทำงานชนิดละเอียดอ่อนได้ และทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวได้ โดยรับความรู้สึกจากหูที่เกี่ยวกับการทรงตัวแล้ว ซีรีเบลลัมแปลเป็นคำสั่งส่งไปยังกล้ามเนื้อ

3.2 พอนส์ (*Pons*) อยู่คนละด้านของซีรีรัมติดต่อกับสมองส่วนกลางเป็นทางผ่านของกระแสประสาทระหว่างซีรีรัมกับซีรีเบลลัม และระหว่างซีรีเบลลัมกับไขสันหลัง พอนส์ทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหว เกี่ยวกับการเคี้ยว การหลั่งน้ำลาย การเคลื่อนกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า และควบคุมการหายใจ

3.3 เมดูลลา ออบลองกาตา (*Medulla Oblongata*) เป็นส่วนสุดท้ายของสมอง ดอนปลายสุดของสมองส่วนนี้อยู่ติดกับไขสันหลัง จึงเป็นทางผ่านของกระแสประสาทระหว่างสมองกับไขสันหลัง เมดูลลา ออบลองกาตานี้เป็นศูนย์ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติต่าง ๆ เช่น การหมุนเวียนเลือด ความดันเลือด การเต้นของหัวใจ ศูนย์ควบคุมการหายใจ นอกจากนี้ยังเป็นศูนย์ควบคุมการกลืน การไอ การจาม และอาเจียน

ก้านสมอง (Brain stem) เป็นส่วนท้ายสุดของสมอง เป็นสมองส่วนที่ต่อเชื่อมกับกระดูกสันหลัง ประกอบด้วยสมองส่วนกลาง พอนส์ และเมดูลลา ออบลองกาตา ภายในก้านสมองพบกลุ่มเซลล์ประสาทและใยประสาทเชื่อมระหว่างเมดูลลาออบลองกาตากับทาลามัส เป็นสมองส่วนที่เก่าแก่ที่สุด เพราะพบว่าเป็นสมองส่วนสำคัญของสัตว์โบราณหลายชนิด ก้านสมองทำหน้าที่สำคัญในการควบคุมการทำงานของร่างกาย และเป็นระบบที่ช่วยค้ำจุนชีวิตของเราด้วย แม้ว่าสมองส่วนอื่น ๆ จะถูกทำลายหมดเมื่อเกิดอุบัติเหตุ แต่ถ้าก้านสมองไม่ได้ถูกทำลายด้วยแล้ว ร่างกายก็อาจจะมีชีวิตอยู่ได้อีกชั่วขณะหนึ่ง

การทำงานของก้านสมองเป็นการทำงานในระดับจิตไร้สำนึก (unconscious) เป็นฟังก์ชันการทำงานที่สร้างขึ้นมาตั้งแต่ตั้งครรรภ์จนถึงคลอด เป็นความสามารถที่ติดตัวมาแต่กำเนิดเพื่อการอยู่รอดในโลกธรรมชาติเช่นเดียวกับสัตว์อื่น หรืออาจเรียกว่าเป็นสัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิตก็ได้ ความสามารถของเด็กทารกที่เพิ่งเกิดใหม่ ๆ ล้วนแล้วแต่เป็นการทำงานของก้านสมองทั้งสิ้น (ซีซีโร อีเกะชะวะ, 2542)

ก้านสมองทำงานร่วมกับไขสันหลัง เพื่อควบคุมการทำงานของร่างกาย และควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติต่าง ๆ เป็นศูนย์การควบคุมการนอนหลับ การรู้สึกตื่นตัวหรือความมีสติ ศูนย์ควบคุมการหายใจ

การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ควบคุมอุณหภูมิและการหลั่งน้ำย่อย การเคลื่อนไหวบริเวณใบหน้า การกลืน การไอ การจาม การสะอึก และ อาเจียน

หน้าที่สำคัญที่สุดของก้านสมอง คือ การควบคุมความรู้สึกนึกคิดของเรา โดยก้านสมองจะตัดหน้าที่การทำงานของสมองในขณะที่เราหลับ และจะจ่ายหน้าที่การทำงานให้กับสมองใหม่เมื่อเราตื่น แม้แต่ในขณะที่เรากำลังหลับ ก้านสมองก็ยังคอยควบคุมและตรวจสอบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้ทุกอย่างดำเนินไปอย่างถูกต้องเรียบร้อย

การทำงานของก้านสมองคล้ายกับการทำงานของคอมพิวเตอร์ คือ จะมีหน้าที่ควบคุมและตรวจสอบข้อมูลทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาสู่สมองทางระบบประสาท จากนั้นก็จะดำเนินการกับข้อมูล รวมถึงการส่งสัญญาณข้อมูลนั้นกลับไปที่ระบบประสาท เพื่อการควบคุมร่างกายทั้งหมด ก้านสมองจะทำงานโดยที่เราไม่รู้สึกรู้สีกตัว แม้ว่าเราอาจจะสังเกตผลจากการทำงานนั้นอยู่บ้างก็ตาม ทำนองเดียวกับการที่เราไม่ค่อยรู้สึกรู้สีกว่าเรากำลังหายใจนั่นเอง

เรติคูลาร์ ฟอร์เมชัน (Reticular formation) เป็นกลุ่มเซลล์ภายในก้านสมองที่ทอดตัวอยู่ในแกนกลางของก้านสมองส่วนสี่เทา ตั้งแต่ไขสันหลัง เมดัลลาออบลองกาตา และพอนส์ สมองส่วนกลาง จนถึงทาลามัสสามารถรับข้อมูลและผสมผสานข้อมูลจากทุกส่วนของระบบประสาทกลางได้พร้อมกันเกือบทุกเซลล์

สำหรับการควบคุมอวัยวะภายใน ระบบประสาทที่รับผิดชอบเกี่ยวกับเรื่องนี้ เราเรียกว่าระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system) ทำหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนของโลหิต การย่อยอาหาร การหายใจ อวัยวะสืบพันธุ์ และการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังควบคุมต่อมสำคัญ ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายด้วย ระบบประสาท

อัตโนมัติจะเป็นการทำงานโดยอิสระของสมอง โดยลำตัวเซลล์ประสาท จะจับกลุ่มกันในปมประสาทใกล้กระดูกสันหลัง และจะทำงานเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาสะท้อนกลับเท่านั้น ถึงแม้ว่าก้านสมองจะเป็นส่วนสำคัญของระบบประสาทอัตโนมัติ แต่เราจะไม่รู้สึกรับรู้ถึงการทำงานของมันเลย

ระบบดังกล่าวนี้สามารถแบ่งออกได้เป็นสองส่วน คือ ระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) และระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic nervous system) ซึ่งทั้งสองส่วนจะทำงานตรงข้ามกันเสมอ โดยระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic nervous system) จะทำหน้าที่กระตุ้นอวัยวะทำงานมากขึ้น แต่อีกระบบหนึ่งระบบประสาทพาราซิมพาเทติก (Parasympathetic nervous system) ก็จะกระตุ้นให้อวัยวะหยุดทำงาน เช่น เวลาโกรธหรือเครียด ระบบประสาทซิมพาเทติกก็จะกระตุ้นต่อมหมวกไตให้หลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีนออกมา ทำให้หัวใจเต้นแรง ความดันเลือดสูง พอหายโกรธหรือเครียด ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ก็จะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตหยุดหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีน ซึ่งจะทำให้สภาพการเต้นของหัวใจและความดันเลือดกลับสู่สภาพปกติ เป็นต้น ระบบทั้งสองผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนเช่นนี้ จึงจะทำให้อวัยวะทำงานได้อย่างสมดุล

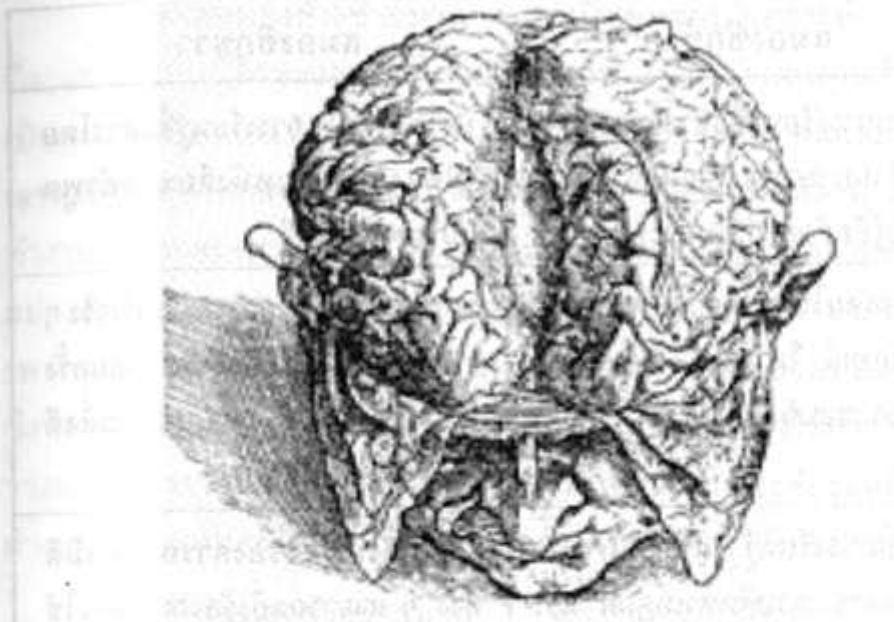


บทที่ 3

สมองสองซีกอัจฉริยะที่ซ่อนเร้น

อริยะ สุพรรณเกษัช (2543) ได้ศึกษาค้นคว้าในความรู้เกี่ยวกับสมองสองซีกไว้โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สมองของคนเรามีอยู่ 2 ซีก คือสมองซีกซ้าย และสมองซีกขวา โดยที่สมองซีกขวาจะควบคุมการทำงานของร่างกายซีกซ้าย และสมองซีกซ้ายจะควบคุมการทำงานของร่างกายซีกขวา สมองทั้ง 2 ซีกจะมีใยประสาทจำนวนมากเชื่อมอยู่ เพื่อให้สมองทั้ง 2 ส่วนรับรู้การทำงานซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ทั้งนั้น สมองแต่ละซีกจะมีการทำงานที่แตกต่างกันอย่างเด่นชัด



โดยที่สมองทางซีกซ้าย เป็นส่วนที่ควบคุมการคิด และมีการทำงานที่ออกมาเป็นนามธรรม เช่น การนับจำนวนเลข, การบอกเวลา, การสรรหาถ้อยคำ, การหาเหตุผล เป็นต้น

ส่วนสมองซีกขวา จะทำหน้าที่จินตนาการ, ฝัน, สร้างสรรค์ความคิดใหม่, การซึมซาบในดนตรีและศิลปะ เป็นต้น ดังนั้น การที่คนเราสามารถคิดสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้นั้น เกิดจากการทำงานของสมองซีกขวานี้เอง เมื่อสมองซีกขวาทำงาน สมองซีกซ้ายจะรับหน้าที่แสดงผลการทำงานออกมาให้คนอื่นเห็น

สมองซีกซ้าย	สมองซีกขวา
1. ชอบการเรียนรู้สื่อสารแสดงความรู้สึก ด้วยภาษาพูด เขียน ช่างเจรจา ประดิษฐ์คิดถ้อยคำที่เหมาะสมมาใช้	1. โดดเด่นในการเรียนรู้สื่อสารโดยไม่ต้องอาศัยตัวหนังสือหรือคำพูด ใช้ภาษากายได้ดี
2. โดดเด่นในการตีความหมายของสัญลักษณ์ ไม่ว่าจะเป็นตัวเลขหรือตัวอักษร ชอบคิดเลขและการคำนวณต่าง ๆ	2. ชอบเรียนรู้ด้วยการลงมือทำจริง ๆ และต้องสัมผัสของจริง บ่อยครั้งมีความลำบากที่จะทำอะไรกับสิ่งตีพิมพ์ หรือแบบฝึกหัด
3. ชอบการเรียนรู้ ถนัดในการคิดเป็นเส้นตรง ชอบคิดหาเหตุผล และแก้ปัญหาจากส่วนย่อยไปหาส่วนใหญ่ ละเลยทัศนะองค์รวมมีลำดับขั้นตอนแน่ชัด จัดลำดับความสำคัญ คิดและวิเคราะห์แยกแยะแต่ละขั้นตอนอย่างมีเหตุผล แล้วหาคำตอบสุดท้ายได้	3. ถนัดในเรื่องของการหยั่งหามิติต่าง ๆ สามารถหยั่งรู้อวกาศ และใช้ประโยชน์จากรูปทรง รูปแบบ รวมทั้งรูปทรงเรขาคณิต เช่น วงกลม สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม ได้ดี
4. ถนัดในการจัดทำรายการสิ่งของต่าง ๆ	4. ชอบเรียนรู้จากส่วนใหญ่มาหาส่วนย่อย ไม่มีลำดับขั้นตอนในการคิดแน่ชัด ชอบเริ่มต้นคิดจากคำตอบหรือแนวคิดทั้งหมด
5. ตามกรอบที่วางไว้	5. โดดเด่นในการใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การคิดเรื่อง จังหวะจะโคน ดนตรี ศิลปะ การแยกสีสัน และการกีฬา

ตารางที่ 1 แสดงความถนัดและสไตล์ในการเรียนรู้ของสมองซีกซ้ายและซีกขวา
(อริยะ สุพรรณเกษัช : 2542)

คนที่ใช้สมองข้างซ้ายมาก : จะเป็นคนชอบวิเคราะห์ สามารถที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจน เป็นวางแผนงานเรียบร้อย เป็นคนค่อนข้างมองเห็นสิ่ง ๆ ต่าง ๆ เป็นขาวและดำ คนกลุ่มนี้จะเก่งเลขคณิต วิทยาศาสตร์ และสามารถจะเรียนรู้จากความผิดพลาด สามารถทำงานจนประสบความสำเร็จได้ แต่จะมีปัญหาเพราะต้องใช้ความพยายามอย่างมาก และจะเกิดความเครียดถ้าหากไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง เพราะฉะนั้น ต้องพยายามเพิ่มทักษะการทำงานของสมองซีกขวา ซึ่งหมายความว่า จะต้องเชื่อสัญชาตญาณให้มากขึ้น จะต้องใช้การวาดภาพวางแผน และที่สำคัญคือจะต้องผ่อนคลายให้มากขึ้น จะต้องลดกิจกรรมต่าง ๆ ลงและต้องพยายามใช้ความคิดสร้างสรรค์ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์

คนที่ใช้สมองข้างขวา : จะเป็นคนที่ใช้สัญชาตญาณมาก มีความคิดสร้างสรรค์ข้อมูลที่ได้มาอย่างมีประโยชน์ และจำเก่ง เป็นคนที่ชอบหรือมีความสามารถทางศิลปะ เขียนหนังสือ แต่งเรื่องจินตนาการเก่ง มีความสามารถทางการแสดงออก เล่นละครเก่ง สามารถเข้าใจความต้องการของคนอื่น และเป็นคนที่เปิดเผย มักเป็นคนที่ไม่ค่อยมีระเบียบ ไม่ค่อยวางแผน ไม่ค่อยสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองให้คนอื่นเข้าใจได้ ดังนั้นต้องพยายามพัฒนาในเรื่องของการจัดระบบ วางแผน มีระเบียบ แสดงความคิดเห็นออกมา สื่อสารให้คนอื่นเข้าใจได้มากขึ้น คนกลุ่มนี้จะได้ประโยชน์จากการใช้สมองข้างซ้าย โดยการฝึกให้สมองทั้งสองข้างทำงาน (สรวงมนต์ สิทธิสมาน : 2542)

นอกจากความรู้เกี่ยวกับสมองสองซีกที่กล่าวมา จากข้อเขียนของ บาร์บารา ไมส์เตอร์ วิตาล ได้จำแนกบุคคลในโลกไว้ 3 ประเภทตามความถนัดทางสมองได้แก่ (อริยะ สุพรรณเกษัช : 2542)

คนที่มีความสามารถรับรู้ทางจักษุประสาทได้อย่างดีเลิศ เขาต้องเห็นเสียก่อนจึงจะเข้าใจได้ดี ซึ่งมักเป็นคนที่สมองซีกขวาเติบโตกว่าสมอง

ซิกซาย ทำให้ถนัดมือซ้าย บุคคลเหล่านี้ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความสามารถทางการเรียนรู้ทางตา หรือเรียนรู้โดยอาศัยจักษุประสาท (visual learners)

คนที่มีความสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ทางโสตประสาทได้อย่างดีเลิศคือเพียงได้ยินด้วยหูถึงเรื่องราวต่าง ๆ แม้จะไม่ได้เห็น ก็สามารถที่จะเข้าใจได้ดี ซึ่งมักเป็นคนที่สมองซีกซ้ายเติบโตกว่าสมองซีกขวา ทำให้ถนัดมือขวา ซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ของสังคมโลก พวกนี้ได้ชื่อว่าเป็นพวกที่มีความสามารถทางการเรียนรู้โดยอาศัยโสตประสาท (audio learners)

คนที่สามารถจะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ทางประสาทสัมผัสได้อย่างดีเลิศโดยใช้ประสาทสัมผัสทางผิวหนังผสมผสานประสาทสัมผัสทางกล้ามเนื้อและข้อต่อ ซึ่งเรียกว่าประสาทสัมผัสแอสเปติก เป็นพวกที่ต้องเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ต้องสัมผัสก่อนจึงจะรับรู้และเข้าใจได้ลึกซึ้ง บุคคลประเภทนี้ บางทีก็เป็นคนที่สมองซีกขวาเติบโต ทำให้ถนัดมือซ้ายหรือบางทีเป็นคนที่สมองซีกซ้ายเติบโต ทำให้ถนัดมือขวา หรือบางทีก็เปลี่ยนความถนัดของมือไปมาจากซ้ายไปขวา จากขวาไปซ้ายอยู่ตลอดเวลา พวกนี้ได้ชื่อว่าเป็นคนที่มีความสามารถในการเรียนรู้ทางประสาทสัมผัสแอสเปติก (haptic learner)



บทที่ 4

มารู้จัก I.Q. E.Q. M.Q., และสมาธิ

1. ไอคิว - I.Q. - เซอร์ปัญญา (Intelligence Quotient)

ความหมายและความสำคัญ

หมายถึงความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้ การปรับตัวต่อปัญหาอย่างเหมาะสม และความสามารถในอันที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าทางสังคม สามารถคิดอย่างมีเหตุผล สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

พัฒนาการของเซิร์นปัญญา

เซิร์นปัญญาเป็นสิ่งที่บุคคลแต่ละคนมีติดตัวมาแต่กำเนิดและพัฒนาสมบูรณ์ยิ่งขึ้นตามระดับอายุและสิ่งแวดล้อม

เซิร์นปัญญาของแต่ละคนจะมีลักษณะที่สูงต่ำไม่เท่ากัน ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ หลายอย่าง เช่น

1. พันธุกรรมที่ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อมาจากพ่อแม่ คนเราจะมีเขาว์ปัญญาดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับพันธุกรรม 80% สิ่งแวดล้อม 20%
2. ความสมบูรณ์ของสมองและระบบประสาท
3. สิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้น และส่งเสริมให้บุคคลได้มี โอกาสเรียนรู้ เช่น อายุระดับอายุที่พัฒนาการของเขาว์ปัญญาถึงขั้นสูงสุดคือระหว่างอายุ 15-25 ปี เขาว์ปัญญาเมื่อพัฒนาถึงขั้นสูงสุดจะค่อย ๆ เสื่อมลงตามวัย แต่มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป แทบสังเกตไม่ได้ การเสื่อมของเขาว์ปัญญา ในแต่ละด้านอาจเสื่อมเร็วและช้าไม่เท่ากัน

ระดับเขาว์ปัญญา

การจัดระดับเขาว์ปัญญาเป็นเพียงการแสดงการเปรียบเทียบให้ทราบว่าบุคคลหนึ่ง มีความสามารถอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยสูงกว่าหรือต่ำกว่าระดับอายุ เมื่อเทียบกับบุคคลที่อยู่ในระดับอายุเดียวกัน

เขาว์ปัญญา เป็นสิ่งที่สามารถกระตุ้น ส่งเสริมให้พัฒนาได้ ถ้าพ่อแม่มีความเข้าใจเด็กและช่วยกระตุ้น ส่งเสริมพัฒนาการทางเขาว์ปัญญาของเด็กอย่างถูกต้องและเหมาะสม ก็จะช่วยให้เด็กได้พัฒนาเขาว์ปัญญาของเขาเท่าที่มีอยู่อย่างเต็มที่

ระดับเขาว์ปัญญากับความสามารถรับการศึกษา ประกอบอาชีพและการปรับตัว

130 ขึ้นไป	ฉลาดมาก	เป็นไอคิวเฉลี่ยของผู้สามารถเรียนในระดับปริญญาเอก
120-129	ฉลาด	เป็นไอคิวเฉลี่ยของผู้สามารถเรียนในระดับปริญญาโท

110-119	สูงกว่าปกติหรือ ค่อนข้างฉลาด	เป็นไอคิวเฉลี่ยของผู้สามารถเรียน ในระดับปริญญาตรี หรือมีโอกาส จบมหาวิทยาลัยได้
90-109	ปกติหรือปานกลาง	เป็นไอคิวเฉลี่ยของประชากรปกติ ส่วนใหญ่มีความสามารถปาน กลางเรียนจบมัธยมศึกษาตอน ปลายได้
80-89	ต่ำกว่าปกติหรือปัญญาทึบ	เขาวนปัญญาต่ำที่สามารถรับการ ศึกษาพิเศษสำหรับเด็กเรียนช้าๆ
70-79	ระดับเขาวนปัญญากำกั่ง ระหว่างปัญญาทึบ กับปัญญาอ่อน	เขาวนปัญญาต่ำมาก สามารถ ประกอบอาชีพประเภทช่าง ฝีมือได้
50-69	ปัญญาอ่อนเล็กน้อย	มีความสามารถเทียบเท่ากับเด็ก อายุ 7-10 ปี อาจพอรับรู้ การศึกษาได้ ในระดับประถมต้น ป.1-ป.4 โดยเรียนอยู่ในชั้น เรียนพิเศษในโรงเรียน การศึกษา พิเศษเฉพาะ ประกอบอาชีพที่ ไม่ต้องความรับผิดชอบสูง หรือ งานประเภทช่างฝีมือง่าย ๆ
35-49	ปัญญาอ่อนปานกลาง	มีความสามารถเทียบเท่ากับเด็ก อายุ 4-7 อาจอ่านเขียนได้เล็กน้อย แต่เรียนรู้ได้ช้า ไม่สามารถเรียน ในโรงเรียนปกติได้ ควรเรียน ใน โรงเรียนการศึกษาพิเศษเฉพาะ

20-34	ปัญญาอ่อนมาก	<p>ถ้าได้รับการฝึกสอนที่เหมาะสม อาจพอดูแลตนเองในชีวิต ประจำวันได้ และทำงานง่าย ๆ ภายใต้การควบคุมดูแล</p> <p>มีความสามารถเทียบเท่ากับเด็กอายุ 3 ปี เรียนหนังสือไม่ได้ มีความบกพร่องเห็นได้ชัดในพฤติกรรม การปรับตัวและอาจมีพัฒนาการบกพร่องในด้านภาษา การรับรู้ การดำรงชีวิต ต้องอยู่ภายใต้การดูแล เช่นเดียวกับเด็กเล็ก</p>
ต่ำกว่า 20 ลงไป	ปัญญาอ่อน มากที่สุด	<p>มีความสามารถเทียบเท่ากับเด็กอายุ 1-2 ปี ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ ต้องมีผู้ให้การดูแลช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด</p>

2. E.Q. ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

ความหมายและความสำคัญ

(Mayer and Salovey) : คือความสามารถของบุคคลในการที่จะไหวพริ้วทันในความคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ นอกเหนือจากการติดตามกำกับควบคุมได้แล้ว บุคคลพึงรู้จักจำแนกแยกแยะ และใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อชี้้นำความคิดและการกระทำของตนเองโดยเป็นความสามารถในการ รับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม

สรุป (ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต) : คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

ซึ่งโดยสรุปแล้ว กระบวนการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) นำไปสู่การพัฒนาทักษะ 3 ด้านต่อไปนี้ (รศ.ดร.นัยพินิจ คชภักดี สัมมนาเชิงปฏิบัติการเชิงวิชาการเรื่อง สมองกับการเรียนรู้ของเด็กพิเศษ)

1. ทักษะทางอารมณ์ คือ

- ◆ การรับรู้ ยอมรับ และการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
- ◆ การควบคุมการหุนหันพลันแล่นและการสร้างความรับผิดชอบ
- ◆ ลดการตั้งเครียด
- ◆ การสร้างความตระหนักเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างความรู้สึกกับการกระทำ
- ◆ ทักษะในการเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักให้แบ่งปันคนอื่น
- ◆ รับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งเข้าใจอารมณ์และกระบวนการอารมณ์ได้ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่ส่งเสริมความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและเชาว์ปัญญา

2. ทักษะในการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา

- ◆ การพูดคุยปรึกษากับตนเองหรือคิดโต้ตอบกับตนเอง
- ◆ อ่านทำที่และแปลความหมายได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ และท่าทีของบุคคลที่ติดต่อด้วย รวมทั้งท่าทางและการสื่อภาษา
- ◆ ใช้ขั้นตอนของการแก้ปัญหาและตัดสินใจอย่างมีระบบ
- ◆ เข้าใจทุกข์ของผู้อื่น พิจารณาหาทางออกสำหรับทุกคน
- ◆ ทักษะการมองชีวิตในแง่ดี สามารถตั้งความคาดหวังที่เหมาะสมจริงสำหรับตนเองได้

3. ทักษะในการแสดงพฤติกรรมและการสื่อความหมาย ได้อย่างเหมาะสม

- ◆ การแสดงออกด้วยท่าทาง สามารถเรียนรู้การแสดงออกที่เหมาะสมกับบุคคล, เหตุการณ์ และกาลเทศะ
- ◆ พฤติกรรมการใช้ภาษา เช่น การเขียน การพูด สามารถทำให้สื่อภาษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจและเพิ่มพูนความสัมพันธ์ที่ดี

ความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) เป็นความสามารถทางด้านอารมณ์ ประกอบด้วย 2 ด้าน และ 5 องค์ประกอบคือ (วรพล คงแก้ว, 2543)

1. ด้านส่วนบุคคล ประกอบด้วย

- 1.1 การตระหนักรู้ความรู้สึก - อารมณ์ของตน
- 1.2 การบริหารอารมณ์ของตน
- 1.3 การสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง

2. ด้านทางสังคม ประกอบด้วย

- 2.1 การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น - รู้เท่าทันความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- 2.2 ความสามารถในการจัดการ สร้างและรักษาสายสัมพันธ์กับผู้อื่น

1. ด้านส่วนบุคคล ประกอบด้วย

- 1.1 การตระหนักรู้ความรู้สึก - อารมณ์ของตน หมายถึง ความสามารถที่จะรับรู้ และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเอง สามารถสำรวจตนเองรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

1.2 การบริหารจัดการอารมณ์ของตน หมายถึง ความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถในการควบคุมตนเอง เป็นคนที่น่าไว้วางใจมีคุณธรรม มีความสามารถในการปรับตัว และมีความสามารถในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้

1.3 การสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเอง หมายถึง การมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในแง่ดี มีแรงจูงใจพยายามปรับปรุงให้ดี มีความยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่ม มีความคิดริเริ่ม สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อ จนสำเร็จตามเป้าหมาย

2. ด้านทางสังคม ประกอบด้วย

2.1 การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น หมายถึง รู้เท่าทันความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราห่วงใยผู้อื่น ช่วยสามารถพัฒนาให้เขามีความรู้ความสามารถให้ถูกทาง ให้โอกาสผู้อื่นมองเห็นความแตกต่างของคน และไม่ถือเขาถือเรา

2.2 ความสามารถในการจัดการ สร้างและรักษาสายสัมพันธ์กับผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่น สามารถแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ มีความสามารถโน้มน้าว จูงใจผู้อื่นได้มีความเป็นผู้นำกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี สามารถบริหารความขัดแย้งหาข้อยุติขัดแย้งได้อย่างเหมาะสมมีการทำงานเป็นทีม ร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายได้

ปัจจัยหลักที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, คู่มือความฉลาดทางอารมณ์, โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2543)

1. พันธุกรรมและพื้นฐานทางอารมณ์

พันธุกรรม คือตัวกำหนดให้มนุษย์ทุกคนมีลักษณะพื้นอารมณ์

ที่แตกต่างกันไปและพื้นอารมณ์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ก็จะเป็นส่วนสำคัญที่กำหนดพฤติกรรมอารมณ์ บุคลิก

นอกจากนี้ สภาพแวดล้อมขณะอยู่ในครรภ์ ก็มีส่วนไม่น้อยต่อการสร้างพื้นอารมณ์ของลูก เช่น แม่ที่มักมีความเครียด อาจจะทำให้ลูกเป็นเด็กอารมณ์ไม่ดี ขี้โมโห เลี้ยงยาก ส่วนแม่ที่อารมณ์ดี มีความสบายกายสบายใจในขณะตั้งครรภ์ ก็มักจะได้อลูกลูกที่เป็นเด็กเลี้ยงง่ายร่าเริง

2. สภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู

พื้นอารมณ์ที่ถูกกำหนดโดยพันธุกรรมเป็นปัจจัยที่ติดตัวมาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ก็จริง แต่การเลี้ยงดูในสภาพที่เหมาะสมกับอารมณ์ก็สามารถจะช่วยพัฒนากล่อมเกลาและควบคุมพื้นอารมณ์ด้านลบได้ ขณะเดียวกันก็สามารถจะส่งเสริมพื้นอารมณ์ด้านบวกให้ดีโดดเด่นยิ่ง ๆ ขึ้นไป เด็กที่มีพื้นอารมณ์ไม่ดี ถ้าไม่ได้รับการเลี้ยงดูที่เข้าใจ ก็อาจจะไปกระตุ้นให้อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านั้น เดิบโตจนฝังรากลึก ไร้การควบคุม กลายเป็นปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคมที่เกี่ยวข้อง แต่ถ้าพ่อแม่เข้าใจในธรรมชาติของเด็กก็ยังสามารถจะชดเชยหรือควบคุมส่วนที่ด้อยไม่ให้มีอิทธิพลหรือเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต

ขณะนี้ความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) กำลังเป็นที่สนใจของบุคคลทั่วไป เพราะการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ ช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจ และเริ่มตระหนักว่าการที่เราจะประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ เช่น การเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตทางสังคม จะต้องอาศัยองค์ประกอบทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) ด้วย และเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) จะช่วยทำให้บุคคลเรียนรู้โดยตรงเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ สามารถเข้าใจ และจัดการอารมณ์ตนเองได้ และการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นมีผลต่อการดำรงชีวิตในสังคมสามารถสื่อสารกันด้วยความเห็นอกเห็นใจ ตลอดจนมีแรงจูงใจที่จะกระทำ

สิ่งต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ และที่สำคัญคือ คนที่เรียนรู้เรื่องอารมณ์ จะทำให้รู้จักการรักษาความสมดุลย์ระหว่างความมีเหตุผลกับอารมณ์ (คมเพชร : 2543)

จากแนวคิดต่าง ๆ ที่เสนอมานี้แล้วข้างต้น จึงทำให้การศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) เริ่มแพร่หลายมากขึ้น โดยความเชื่อแนวใหม่นี้จะเห็นว่า คนที่จะประสบความสำเร็จนั้น จะต้องมิตั้งระดับเชาว์ปัญญา (I.Q.) และมีความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) ประกอบกัน จึงมีการศึกษาเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) มากขึ้นตามลำดับ มีการแยกแยะความสำเร็จด้านต่าง ๆ ว่า แต่ละกิจกรรมนั้น ตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จ ควรเป็นความสามารถประเภทใด ตัวอย่างเช่น

- ความสำเร็จในด้านการเรียน ปัจจัยที่ส่งผลมาก คือ ระดับเชาว์ปัญญา (I.Q.)
- ความสำเร็จในด้านการแก้ปัญหาแต่ละด้าน ปัจจัยที่ส่งผลมาก คือระดับเชาว์ปัญญา (I.Q.)
- ความสำเร็จในด้านการรับเลือกตั้งเป็น ส.ส. ปัจจัยที่ส่งผลมาก คือความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)
- ความสำเร็จในด้านปรับตัว ปัจจัยที่ส่งผลมาก คือความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)
- ความสำเร็จในด้านการปกครองตน ปัจจัยที่ส่งผลมาก คือความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)
- ความสำเร็จในด้านชีวิตคู่ ปัจจัยที่ส่งผลมาก คือความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)
- ความสำเร็จในด้านการทำงาน ปัจจัยที่ส่งผลมาก คือระดับเชาว์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)

(ทศพร ประเสริฐสุข : 2542)

3. เอ็มคิว -M.Q.- ความฉลาดทางจริยธรรมและศีลธรรม (Moral Quotient)

ความหมายและความสำคัญ

หมายถึงระดับความฉลาดทางจริยธรรมและศีลธรรม เป็นความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้และปฏิบัติตนในด้าน จริยธรรมและศีลธรรม ตามกรอบประเพณีที่ดั่งามของศาสนา, วัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม ที่ตนอาศัยอยู่ ทั้งสามารถปฏิบัติต่อบุคคลอื่นภายใต้ข้อบัญญัติที่ดั่งาม เหล่านั้นด้วยจิตใจที่เต็มเปี่ยมด้วยความรักความเมตตา มีความประพฤติที่ชอบธรรม มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยากให้ผู้อื่นได้รับสิ่งที่ดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีจิตสงบวางเฉยไม่ยึดติด ไม่ส่งเสริมต่อสิ่งที่จะทำลายคุณธรรมที่ดั่งาม รู้จักนำหลักธรรมมาใช้ในการแก้ไข ปัญหาสำหรับตนและบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งให้ความสำคัญ ในเรื่องการพัฒนาจิตใจ ด้วยการปฏิบัติทางจิตให้สงบเป็นสมาธิสำหรับตนเองและชักชวนบุคคลอื่นให้ร่วมปฏิบัติอีกด้วย

พัฒนาการของความฉลาดทางจริยธรรมและศีลธรรม

ความฉลาดทางจริยธรรมและศีลธรรม ของแต่ละคนซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ หลายอย่าง เช่น

1. กรอบประเพณีของศาสนา, วัฒนธรรมและค่านิยมของสังคม
2. ระดับของจริยธรรมและศีลธรรมของครอบครัวและสถานศึกษา ที่ทำการกล่อมเกลา
3. การฝึกฝนในการฝึกฝนพัฒนาตนทางด้านจริยธรรมและศีลธรรม
4. ความสามารถทางด้านการพัฒนาจิตใจและสมาธิ

4. สมาธิ (Meditation)

ความหมาย คือ สภาวะที่จิตมีความสงบนิ่ง ไม่หวั่นไหว มีความสำรวมใจตั้งมั่นแน่วแน่ มีพลังอยู่ในอารมณ์เดียว สามารถที่จะควบคุมตนเองได้ดี มีสติและระลึกได้อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

ประโยชน์ของผู้ฝึกสมาธิ (พระราชาวรมุณี) จะทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการปลุกรับการปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และส่งเสริมให้มีนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ สามารถยับยั้งความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ ช่วยให้สติรู้เท่าทันพฤติกรรมทางวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตที่เกิดขึ้นอีกด้วย

จากแนวคิดต่าง ๆ ที่เสนอมานี้แล้วข้างต้น ทำให้เกิดความเชื่อ แนวใหม่นี้จะเห็นว่า คนที่จะประสบความสำเร็จนั้นจะต้องมีทั้งระดับ เซอร์ปัญญา (I.Q.) ความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.) และความฉลาดทางจริยธรรมศีลธรรม (M.Q.) เดินเคียงคู่ไปด้วยกันโดยอยู่ภายใต้ความมีสติและสมาธิเป็นเครื่องควบคุม ซึ่งมรรควิถีแห่งการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ได้อย่างเต็มที่

การพัฒนาศักยภาพมนุษย์ I.Q., E.Q., M.Q. และสมาธิ ด้วยพลังคลื่นเสียง เป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำเอาพลังคลื่นเสียงจากดนตรีมาช่วยในการพัฒนาศักยภาพสมองและศักยภาพมนุษย์ ซึ่งจากการวิจัยพบว่า คลื่นเสียงจากดนตรีสามารถช่วยกล่อมเกล้าให้จิตใจเกิดความละเอียดอ่อน, พัฒนาสุนทรียภาพทางอารมณ์, พัฒนาสมาธิ ทำให้จิตใจเกิดความเยือกเย็น

สุขุมคัมภีร์ภาพ ขยายขีดความสามารถในการทำหน้าที่ของสมอง, ระบบประสาท ทำให้ความทรงจำดี สมองเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว อันจะเป็นประโยชน์ในการเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ และการทำงาน ให้ดีขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์ มีบุคลิกภาพที่ดีมีการพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม นอกจากนี้นำไปใช้ในการพัฒนาตน พัฒนาการสื่อสาร แสดงความรู้สึกเอื้ออาทรและความเห็นใจบุคคลอื่น ทำให้สัมพันธภาพส่วนบุคคลดีขึ้นอันเป็นการสร้างศักยภาพ ความสำเร็จส่วนตัวในด้านมนุษย์สัมพันธ์ของบุคคล และการทำงาน นอกจากนี้ดนตรีที่ให้คลื่นเสียงพิเศษเช่น กลุ่มดนตรีสวรรค์ ยังช่วยยกระดับศักยภาพการทำงานของต่อมไร้ท่อในร่างกายของมนุษย์ ทำให้มีร่างกายมนุษย์มีศักยภาพสูงขึ้นกว่าคนปกติอีกด้วย



บทที่ 5

ความรู้เกี่ยวกับคลื่นเสียง

คลื่นเสียง คือ คลื่นความดันที่เคลื่อนที่ไปในอากาศ และมีคุณสมบัติเป็นคลื่นตามยาว การเคลื่อนที่ของเสียงไปในอากาศเคลื่อนที่ได้โดยที่อากาศไม่ได้เคลื่อนที่ตามไปด้วย อากาศเพียงแต่สั่นไปมาเมื่อมีเสียงเดินทางผ่านไปเท่านั้น เสียงอาจเคลื่อนที่ไปในของเหลว เช่น น้ำ หรือของแข็ง เช่น เหล็ก ได้เช่นเดียวกับเมื่อเคลื่อนที่ไปในอากาศ คลื่นเสียงเคลื่อนที่ไปในเหล็กได้เร็วกว่าเคลื่อนที่ไปในอากาศถึงสิบห้าเท่า และเคลื่อนที่ไปในน้ำเร็วกว่าเคลื่อนที่ในอากาศสี่เท่า

คลื่นเสียงแบ่งออกได้เป็นสองชนิด คือ คลื่นเสียงธรรมดา และ คลื่นเสียงรบกวน

คลื่นเสียงธรรมชาติ เป็นคลื่นเสียงที่มีความยาวคลื่นเป็นระเบียบ จึงทำให้เรารู้สึกฟัง หรือเสียงที่เราต้องการสื่อสารกัน แต่คลื่นเสียงรบกวน ทำให้เราเดือดร้อนรำคาญ เช่น เมื่อโยนหนังสือลงบนพื้นขณะที่หนังสือตกกระทบพื้น จะทำให้อากาศสั่นสะเทือนอย่างไม่เป็นระเบียบ ทำให้ตึกใจ หรือตั้งเกินไป จนเรารู้สึกไม่ชอบ คลื่นเสียงรบกวนอาจเป็นเสียงดัง หรือเสียงค่อยก็ได้ เสียงพลุเป็นเสียงรบกวนชนิดเสียงดัง ส่วนเสียงน้ำหยด ดังต๊อง ๆ จากก๊อกเป็นเสียงรบกวนชนิดค่อย ซึ่งแม้จะค่อยมากแต่ก็อาจทำให้เราเดือดร้อนรำคาญได้มากเช่นกัน

คลื่นเสียงเป็นคลื่นตามยาว เกิดจากการสั่นของวัตถุ มนุษย์ได้ยินเสียงในคลื่นความถี่ 20-20,000 Hz เสียงที่ต่ำกว่า 20 Hz เรียกว่า คลื่นเสียงอินฟราโซนิก และคลื่นเสียงที่มีความถี่สูงกว่า 20,000 Hz เรียกว่า คลื่นเสียงอัลตราโซนิก เราฟังไม่ได้

คลื่นเสียงในอากาศเป็นคลื่นตามยาวกล่าวคือ อนุภาคของอากาศ ที่กระจายคลื่นจะสั่นในทิศทางที่คลื่นเคลื่อนไป ต่างไปจากคลื่นแสง คลื่นความร้อน คลื่นวิทยุ หรือคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าอื่น ๆ ที่กระจายออกสู่อากาศ ตรงที่คลื่นเหล่านี้เป็นคลื่นตามขวาง เพราะสนาม ไฟฟ้าและสนามแม่เหล็ก ในคลื่นสั่นในทิศตั้งฉากกับทิศของคลื่นเอง

ระบบการได้ยิน

หูเป็นอวัยวะสำหรับฟังเสียง แบ่งเป็น ๓ ส่วนด้วยกันคือ หูชั้นนอก หูชั้นกลาง และหูชั้นใน

หูชั้นนอก ประกอบด้วยใบหู รูหู และเยื่อแก้วหู เยื่อแก้วหูมีลักษณะเป็นเนื้อเยื่อประสานแผ่นบาง ๆ รูปรี ตั้งอยู่ระหว่างหูชั้นนอกกับหูชั้นกลาง เมื่อมีคลื่นเสียงส่งมาตามตัวกลาง เช่น อากาศถึงใบหู ใบหู

จะรวบรวมคลื่นเสียง (หรือคลื่นความดันนั่นเอง) เข้าทางรูหูซึ่งอยู่ติดกับ อากาศภายนอก เข้าไปถึงเยื่อแก้วหู คลื่นเสียงนี้ทำให้เยื่อแก้วหูสั่น

หูชั้นกลาง เป็นส่วนที่อยู่ต่อจากหูชั้นนอก มีลักษณะเป็นโพรง ตั้งอยู่ในกระดูกขมับ มีกระดูกเล็ก ๆ ๓ ชิ้น ได้แก่ กระดูกรูปค้อน ทั้งและ โกลน ต่อกันอยู่ด้วยข้อต่อ ปลายด้านหนึ่งของกระดูกค้อนยึดติดอยู่กับ เยื่อแก้วหู ส่วนทางด้านกระดูกโกลนมีฐานยึดติดกับช่องรูปรี ทั้งนี้ โดยอาศัยเอ็นของกล้ามเนื้อเป็นตัวยึด หน้าต่าง รูปรีเป็นทางผ่านของการสั่นสะเทือนจากเยื่อแก้วหู ซึ่งถูกส่งถ่ายทอดมาตามกระดูกทั้งสามชิ้น ไปยังช่องรูปรีเข้าสู่หูชั้นใน การทำงานของกระดูก ๓ ชิ้น มีลักษณะคล้าย ระบบของคาน ซึ่งมีการได้เปรียบเชิงกลประมาณ ๓ : ๑ ผลก็คือ ระยะทางการขยับตัวของเยื่อแก้วหูน้อย เมื่อส่งผ่านเป็นการสั่นไปสู่ฐานของ กระดูกโกลน แต่เกิดแรงกระตุ้นมากขึ้น บริเวณด้านล่างของหูชั้นกลาง มีท่อซึ่งติดต่อกับอากาศภายนอกทางด้านหลังของจมูกเรียกว่า ท่อยูสเด เชียน ทำหน้าที่ปรับความดันอากาศภายในหูชั้นกลางให้เท่ากับความดัน บรรยากาศอยู่เสมอ

หูชั้นใน อยู่ภายในส่วนลึกของกระดูกขมับ ประกอบด้วยอวัยวะ ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการได้ยินและอวัยวะที่ใช้ในการทรงตัว มีชื่อว่า โคเคลีย (cochlea) เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการได้ยินเสียง ลักษณะเป็นท่อยาวประมาณ ๓๐ มม. ขดเป็นวงซ้อนขึ้นรูปกันหอยประมาณ ๒ ๑/๒ รอบ โคเคลียถูกแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ตามความยาวโดยแผ่นเยื่อ เบซิลาร์ เมมเบรน (Basilar membrane) ช่องบนเรียก สกาลา เวสติบูลิ (Scala vestibuli) และช่องล่างเรียกว่า สกาลา ทิมปานิ (Scala tympani) ช่องทั้งสองติดต่อกันที่บริเวณยอดของโคเคลีย เป็นรูเปิดเล็ก ๆ เรียกว่า เฮลิโคทริมา (Helicotrema) ภายในช่องทั้งสองมีของเหลวบรรจุอยู่

บนเบซิลาร์ เมมเบรน มีอวัยวะรับเสียงคือ ออร์แกนออฟคอร์ติ (Organ of corti) ประกอบด้วยเซลล์ขน (Tectorian membrane) และเซลล์อื่น ๆ เมื่อคลื่นความสั่นสะเทือนถูกส่งมาถึงของรูปรี่ คลื่นจะถูกส่งผ่านของเหลวในหูส่วนในไปตามช่องบน ผ่านรูเปิดลงสู่ช่องล่าง สุดท้ายจะไปถึงช่องรูปร่างกลม ระหว่างที่มีคลื่นรบกวนเดินทางผ่านตามเส้นทางดังกล่าว เบซิลาร์ เมมเบรนจะถูกกระตุ้นให้สั่น เซลล์ขนซึ่งมีความไวสูงจำนวนมากจะเปลี่ยนความสั่นสะเทือนให้เป็นศักย์ไฟฟ้า กลายเป็นกระแสประสาทส่งสมองทางเส้นประสาทเสียงเพื่อ แปลเป็นความรู้สึกของเสียง อัตราการผลิตกระแสประสาทของเซลล์ขนขึ้นอยู่กับความเข้มและความถี่ของคลื่นเสียง

คลื่นเสียงกับดนตรี

เราพบว่าดนตรีเกิดขึ้นจากการประสานเรียงร้อยของคลื่นเสียง อาจมาจากแหล่งกำเนิดคลื่นแหล่งเดียวหรือหลายแหล่งกำเนิดก็ได้ มาผสมผสานกัน เราพบว่าคลื่นเสียงจากกลุ่มดนตรีต่างกันก็มีอิทธิพลต่อมนุษย์ที่แตกต่างกัน

*จากผลการค้นคว้าของอาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช ในด้านการศึกษาข้อมูลของผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีและนักวิจัยทางด้านการพัฒนาศักยภาพสมองด้วยพลังคลื่นเสียงจากต่างประเทศ ได้เปิดเผยความลับที่สำคัญเกี่ยวกับประเภทของคลื่นเสียงจากดนตรีประเภทต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการกระตุ้นสมองส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1. คลื่นเสียงจากดนตรีประเภทเครื่องเบส เครื่องเคาะจังหวะ แตร จะไปกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนก้านสมอง (Brain Stem) และไขสันหลัง (Spinal cord)

2. คลื่นเสียงจากดนตรีประเภทขลุ่ย, เครื่องเป่า, เครื่องสาย จะไปกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนอารมณ์ที่เรียกว่า Limbic system
3. คลื่นเสียงจากดนตรีประเภทพิณตั้ง, เครื่องสายเสียงสูง, ออร์แกน, ระฆังจะไปกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนนีโอ-คอร์เท็กซ์หรือสมองระดับอารยะหรือสมองส่วนปัญญา

ซึ่งเป็นที่น่าสนใจว่าเครื่องดนตรีประเภทเปียโนมีพลังในการกระตุ้นสมองในทุก ๆ ส่วนที่กล่าวมา

ดังนั้น ถ้าได้นำเอาความรู้นี้ไปประยุกต์ใช้ในการนำคลื่นเสียงจากดนตรีไปพัฒนาศักยภาพสมองส่วนต่าง ๆ ที่อาจเป็นปัญหา เช่น ใช้เสียงกลองกระตุ้นความกระตือรือร้นของร่างกาย, ใช้เสียงเครื่องเป่ากระตุ้นการพัฒนาจิตใจ, ใช้เสียงระฆังพัฒนาความคิดทางปัญญา ฯลฯ ก็อาจเป็นความรู้ที่สำคัญในการพัฒนาศักยภาพสมองของทรัพยากรมนุษย์ในอนาคตด้วยคลื่นเสียงได้ ฉะนั้นการที่เครื่องดนตรีที่ต่างกันก็จะให้คลื่นเสียงออกมาที่ต่างกันซึ่งให้ผลกระทบท่อร่างกาย, อารมณ์และจิตใจที่ต่างกัน จึงควรให้ความสำคัญในการเลือกรับฟังดนตรีในชีวิตประจำวันเป็นอย่างยิ่ง



บทที่ 6

แนวทางแห่งการพัฒนาศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ ด้วยพลังคลื่นเสียง

หลักการเหตุผลและเป้าหมายตลอดจนแนวทางที่ใช้ในการพัฒนา

จากบทที่ผ่านมา การที่สมองของมนุษย์สามารถแบ่งออกเป็น 3
ระดับใหญ่ ๆ ได้แก่

1. สมองส่วนแกนกลางหรือสมองดึกดำบรรพ์หรือสมองส่วนสัตว์
เลื้อยคลาน

ส่วนนี้ของสมองได้แก่ก้านสมองและไขสันหลังเป็นสมองที่ทำหน้าที่
เกี่ยวกับระบบประสาทอัตโนมัติต่าง ๆ ได้แก่ระบบประสาทซิมพาเทติก
และระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ปฏิกริยา Reflex

2. สมองระดับกลางหรือสมองส่วนอารมณ์

เรียกว่าระบบลิมบิก (Limbic system) เป็นส่วนที่แสดงอารมณ์
ส่วนที่ก่อให้เกิดความจำทั้งระยะสั้นและระยะยาว (STM และ LTM)

3. **สมองส่วนนีโอ-คอร์เท็กซ์หรือสมองระดับอารยะหรือสมองส่วนปัญญา**

ส่วนนี้มีไว้รับสัมผัสทั้งห้า (หู ตา จมูก ลิ้น ผิวหนัง) ควบคุมการเคลื่อนไหวและความรู้สึกนึกคิดและการเรียนรู้ทั้งซึ่งสมองส่วนนี้จะเป็นตัวกำหนดระดับสติปัญญาของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยพหุสมองฟรอนทัล, พารีทัล, ออกซิพิทัล, เทมพอร์ลและลิมบิก

ดังนั้นแนวทางแห่งการกระตุ้นศักยภาพสมองเพื่อการพัฒนา I.Q. E.Q. M.Q. และสมาธิ ด้วยพลังคลื่นเสียงนั้น ต้องอาศัยการกระตุ้นสมองส่วนต่าง ๆ โดยครบถ้วนตามหลักการของทฤษฎีอภิวัดปัญญาและแนวทางวิชาสมาธิสมองโดยประกอบด้วยแนวทางพอสังเขปต่อไปนี้

1. **ต้องกระตุ้นศักยภาพสมอง** เพื่อพัฒนาพัฒนาศักยภาพสมองส่วนปัญญา (Neocortex) มุ่งเป้าหมายเพื่อเพิ่มศักยภาพสมองส่วนปัญญา และพหุสมองส่วนต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาไอคิว ด้วยดนตรีคลาสสิกพัฒนาไอคิว (I.Q. Classic Music) และดนตรีคลาสสิกพัฒนาพหุสมองส่วนต่าง ๆ

เนื่องจากดนตรีคลาสสิกมีความสลับซับซ้อนและหลากหลายด้วยจังหวะ ลีลา ท่วงทำนอง ระดับเสียงสูงต่ำ ฯ จะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนปัญญา (Cerebrum) ซึ่งประกอบด้วยพหุสมองส่วนต่าง ๆ ได้ดี

2. **ต้องพัฒนาคลื่นสมอง (Brain wave) และระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system)** มุ่งเป้าหมายเพื่อการพัฒนาศักยภาพคลื่นสมองและระบบประสาทอัตโนมัติ

โดยการปรับให้สภาวะคลื่นสมองอยู่ในสภาวะคลื่นสมองอัลฟ่า อันเป็นการเพิ่มศักยภาพให้กับระบบพาราซิมพาเทติก (parasympathetic)

ให้สูงขึ้น เพื่อปรับสภาพจิตให้ผ่อนคลาย มีสมาธิ และเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ พร้อมทั้งลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก เพื่อลดสภาพจิตที่ตึงเครียดและการหลั่งฮอร์โมนที่อันตรายต่อสุขภาพ เป้าหมายเพื่อพัฒนาด้วยดนตรีพัฒนาคคลื่นสมอง (Brain Wave Music), ดนตรีเสียงธรรมชาติ (Natural Music), ดนตรีคลาสสิก พัฒนสมาธิ (Meditation Classic Music)

เนื่องจากดนตรีกลุ่มนี้จะช่วยลดความถี่ของคลื่นสมอง (brain wave) จากคลื่นสมองระดับเบต้า (beta wave) ที่ทำให้มนุษย์มีความสับสนทางอารมณ์และขาดสมาธิ เป็นคลื่นสมองระดับอัลฟา (alpha wave), เทตต้า (Theta wave) หรือเดลต้า (delta wave) ซึ่งเป็นสภาวะที่มนุษย์มีสมาธิจิตดีมาก

นอกจากนี้คลื่นเสียงจากดนตรียังไปกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system) ที่เรียกว่าระบบพาราซิมพาเทติก (parasympathetic) ที่ทำให้เกิดการผ่อนคลาย และลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic) ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด

3. *ต้องกระตุ้นการพัฒนาตักยภาพต่อมไร้ท่อ (endocrine gland) ในร่างกาย เพื่อพัฒนาสมาธิ (ตักยภาพกายและจิต) ด้วยดนตรีสวรรค์*

เนื่องจากดนตรีสวรรค์เป็นดนตรีที่สร้างโดยโยคะมาสเตอร์ที่สามารถผลิตดนตรีมาเพื่อพัฒนาตักยภาพของต่อมไร้ท่อในร่างกาย โยคะเชื่อว่าเมื่อพัฒนาด้วยคลื่นเสียงจากดนตรีเหล่านี้ จะทำให้ต่อมไร้ท่อในร่างกายซึ่งมีคลื่นเสียงเฉพาะแต่ละต่อมไร้ท่อ เกิดการสั่นสะเทือน ทำให้กระตุ้นการทำงานของต่อมไร้ท่อให้มีตักยภาพสูงขึ้น ทำให้ระบบฮอร์โมนในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มพูนตักยภาพร่างกาย เพิ่มตักยภาพการพัฒนสมาธิจิต ทั้งยังมีผลทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้

อย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้น และเกิดกระแสประสาทที่เพิ่มพลังการกระตุ้น ศักยภาพของสมองส่วนปัญญาและสมองส่วนอื่น ๆ ด้วย

4. พัฒนาศักยภาพจิตสำนึก (Conscious mind) จิตใต้สำนึก (Subconscious mind) เพื่อพัฒนาสมาธิ E.Q. และ M.Q. ด้วยดนตรี พัฒนาคลื่นสมองประกอบโปรแกรมจิต

โดยการฝึกสมาธิตามแนวโยคะและการโปรแกรมจิต จะช่วยพัฒนาสมาธิเพื่อเพิ่มศักยภาพการทำงานของสมองส่วนปัญญา (Cerebrum) ไปควบคุมการทำงานของสมองส่วนอารมณ์รวมทั้งสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลาน ให้มีการแสดงพฤติกรรมทางกายและอารมณ์ที่เหมาะสม ซึ่งสนับสนุนการพัฒนา E.Q. ตลอดจนกระตุ้นศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวคนออกมา

ภายใต้หลักการที่ว่าในระหว่างที่มีสภาวะคลื่นสมองเป็นอัลฟ่าเวฟ การที่จะปลุกฝังสิ่งต่าง ๆ ในจิตใต้สำนึกเพื่อให้เขาเป็นกรอบในการปฏิบัติ เช่น เรื่องศีลธรรม, จริยธรรม ก็จะเป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุด จากการวิจัย พบว่าการบรรยายเสียงทุ้มต่ำเพื่อสอนประกอบเสียงดนตรีจะเป็นเครื่องมือ นำสมาธิได้ดีมาก แนวทางการพัฒนาก็จะใช้การโปรแกรมจิต, ดนตรี พัฒนาคลื่นสมอง, ดนตรีทางศาสนา ก็จะทำให้การพัฒนาด้าน M.Q. E.Q. และพัฒนาสมาธิเป็นไปด้วยดี

การบรรยายในการโปรแกรมจิตประกอบกับดนตรีพัฒนาคลื่นสมอง เป็นกระตุ้นของการทำงานของสมองส่วนต่าง ๆ และต่อมไร้ท่อในร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นการตั้งโปรแกรมให้กับสมองส่วนอารยะซึ่งเป็นสมอง ส่วนจิต คอยควบคุมและสั่งการให้สมองส่วนอารมณ์และสมองส่วนสัตว์ เลื้อยคลาน ทำงานได้อย่างเหมาะสมตามกรอบของสังคมวัฒนธรรม ประเพณีและเต็มศักยภาพ

ตารางสรุปแนวทางแห่งการกระตุ้นศักยภาพสมอง
เพื่อการพัฒนาไอคิว, อีคิวและสมาธิ ด้วยพลังคลื่นเสียง

ลำดับ	แนวทางพัฒนา	เป้าหมายการพัฒนา	แนวทางพัฒนา	แนวทางปฏิบัติการ
1	พัฒนาศักยภาพสมองส่วนปัญญา (Cerebrum)	I.Q. (ศักยภาพสมอง)	พัฒนาศักยภาพสมองส่วนปัญญา (Cerebrum)	ดนตรีคลาสสิกพัฒนาไอคิว (I.Q. Classic Music) - Frontal music - Parietal music - Temporal music - Limbic music
2	พัฒนาศักยภาพคลื่นสมอง (brain wave) และระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system) โดยเพิ่มศักยภาพให้กับระบบพาราซิมพาเทติก (parasympathetic)	สมาธิ (ศักยภาพสมอง)	พัฒนาศักยภาพคลื่นสมอง (brain wave) และระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic nervous system) โดยเพิ่มศักยภาพให้กับระบบพาราซิมพาเทติก (parasympathetic) เพื่อลดความเครียด	ด้วยดนตรีพัฒนาคลื่นสมอง (Brain Wave Music) - ดนตรีเสียงธรรมชาติ (Natural Music), - ดนตรีคลาสสิกพัฒนาสมาธิ (Meditation Classic Music) ดนตรีพัฒนาคลื่นสมองจากงานวิจัย

ลำดับ	แนวทางพัฒนา	เป้าหมายการพัฒนา	แนวทางพัฒนา	แนวทางปฏิบัติการ
3	พัฒนาศักยภาพต่อมไร้ท่อ (endocrine gland)	สมาธิ (ศักยภาพสมอง, กายและจิต)	พัฒนาศักยภาพต่อมไร้ท่อ (endocrine gland)	ดนตรีสวารค์
4	พัฒนาศักยภาพจิตสำนึก (conscious mind) จิตใต้สำนึก (subconscious mind)	สมาธิ, E.Q .M.Q. (ศักยภาพสมองและจิต)	พัฒนาศักยภาพจิตสำนึก (conscious mind) จิตใต้สำนึก (subconscious mind)	ดนตรีพัฒนาคลื่นสมอง ประกอบโปรแกรมจิต

จากการค้นคว้าวิจัยมากกว่า 5 ปี ของอาจารย์อริยะ สุพรรณเกษ์ ในกลุ่มดนตรีต่าง ๆ ที่ใช้ในพัฒนาศักยภาพมนุษย์ สามารถแบ่งดนตรีที่ใช้ค้นคว้าออกเป็น 6 กลุ่มใหญ่ ๆ ดังนี้

1. กลุ่มดนตรีคลาสสิก (Classic Music)
 - 1.1 กลุ่มดนตรีคลาสสิกพัฒนาเชาว์ปัญญา (I.Q. Classic Music)
 - 1.2 กลุ่มดนตรีคลาสสิกพัฒนาอารมณ์ (E.Q. Classic Music)
 - 1.3 กลุ่มดนตรีคลาสสิกพัฒนาสมาธิ (Meditation Classic Music)

2. กลุ่มดนตรีพัฒนาคลื่นสมอง (Brain Wave Development Music)
 - 2.1 กลุ่มดนตรีที่ได้จากงานวิจัยที่ผลิตเพื่อพัฒนาศักยภาพคลื่นสมอง (Brain Wave Research Music)
 - 2.2 กลุ่มดนตรีเสียงธรรมชาติ (Natural Music)
 - 2.3 กลุ่มดนตรีคลื่นเสียงแห่งจักรวาล(Cosmos Sound Music)
 - 2.4 กลุ่มดนตรีจากงานวิจัยด้านการส่งมนุษย์ไปอวกาศขององค์การ NASA (Astronaut Research Music)
3. กลุ่มดนตรีทางด้านศาสนาและลัทธิความเชื่อต่าง ๆ (Spiritual Music)
4. กลุ่มดนตรีประกอบโปรแกรมสั่งจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind Music)
5. กลุ่มดนตรีสวรรค์ (Heaven Music)
6. กลุ่มดนตรีพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช

รายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่มดนตรีเหล่านี้จะติดตามได้ในบทต่อไป



บทที่ 7

กลุ่มดนตรีคลาสสิก (Classic Music) เพื่อการพัฒนา I.Q., E.Q. และสมาธิ

ดนตรีคลาสสิกเป็นเพลงไพเราะอันทรงคุณค่า เป็นดนตรีของยุโรปนับตั้งแต่กลางคริสต์ศตวรรษที่ 17 มาจนถึงราวปี ค.ศ. 1820 เป็นดนตรีที่มีแบบฟอร์มสลับซับซ้อน มีทั้งเพลงประเภทเดินรำ เพลงรักเพลงที่บรรยายถึงธรรมชาติ จะมีลักษณะบรรยากาศที่ช้าและเร็วสลับกันไป เป็นดนตรีที่เกิดขึ้นจากในวัดในโบสถ์ จนกลายมาเป็นเพลงชาวบ้าน มีกระบวนเพลงด้วยกันหลายกระบวนเร็ว-ช้า-เร็ว สลับกันไป เป็นเพลงที่มีศักยภาพสูงมากในการสื่อสารทางอารมณ์และสติปัญญาอย่างเข้มข้นและลึกซึ้ง มีความวิเศษและเป็นประโยชน์ต่อมนุษย์มาก ก็เพราะได้รับการยกย่องกันว่าเป็นเพลงคลาสสิกของทุกวัฒนธรรมสามารถตอบสนองการรับฟังของมนุษย์เราได้ในทุกระดับ

ซึ่งบทเพลงของคนตรีกลุ่มนี้ รับรองกันแล้วว่าดีถึงขนาด อยู่มานาน และจะอยู่ไปได้อีกนาน ๆ เป็นผลงานของศิลปินที่มีความสมบูรณ์ ความบริสุทธิ์ ความกระฉ่างชัดในด้านเนื้อหาและแบบแผนหรือรูปทรง ทั้งเป็นสมบัติล้ำค่าของมวลมนุษยชาติ (*classic* ในที่นี้แปลว่า *อมตะ ไม่ตายง่าย ๆ*)



บางบทบางประเภทก็ประเทืองปัญญา บางบทบางประเภทก็ประเทืองอารมณ์อันลึกซึ้งละเอียดอ่อน บางบทบางประเภทก็มีพลังล้ำที่สามารถปลดปล่อยความรู้สึกและอารมณ์ที่ซึ้น ๆ ลง ๆ ตามประสามนุษย์ของเราได้ดียิ่งกว่าเพลงประเภทอื่นใด สรุปลืออยู่มาได้ยาวนานและจะอยู่ต่อไปได้อีกนาน ๆ เพราะเป็นดนตรีที่เข้มข้นสุดฤทธิ์สุดเดชในหลากหลายทางยิ่งกว่าเพลงประเภทใด ๆ

ดนตรีคลาสสิกกับการพัฒนาไอคิว (I.Q.)

โมสาร์ท เอฟเฟค (The Mozart Effects) เป็นเรื่องกำเนิดมาจากการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาสติปัญญาเด็กด้วยการให้เด็กฟังเพลงคลาสสิกได้เริ่มต้นจากข้อสมมติฐานที่เชื่อว่าเด็กจะโตขึ้นและมีสติปัญญาฉลาดเฉลียวถ้าได้ให้ฟังเพลงคลาสสิก

มีข้อสมมติฐานดังกล่าวมีต้นกำเนิดมาจากผลงานค้นคว้าในปี 1993 ของ Frances Rauscher นักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย University of California วิทยาเขตเออร์ไวน์

การวิจัยเกี่ยวกับ The Mozart Effect : เพลงคลาสสิกทางเลือกใหม่ของการพัฒนาศักยภาพสมองให้เกิดการเพิ่มพูนความทรงจำและความเฉลียวฉลาด (อริยะ สุพรรณเกษัช : 2543) หลายปีที่ผ่านมา ได้มีการทดลองซึ่งได้แสดงให้เห็นว่าการฟังดนตรีคลาสสิกจะทำให้สามารถเพิ่มพูนความทรงจำ สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เรียกกันว่า The Mozart Effect เพราะว่าเพลงที่คัดเลือกมาใช้มาใช้ในการเพิ่มพูนความจำนั้นเป็นเพลงของ Wolfgang Amadeus Mozart ประชาชนที่ได้อ่านรายงานเกี่ยวกับการทดลองนี้จากวารสารและหนังสือพิมพ์ชื่อดังต่าง ๆ ก็สนใจที่จะฟังเพลงคลาสสิก เพราะว่ามันน่าจะเป็นวิถีทางที่ดีที่จะเพิ่มพูนความจำและเพิ่มความเฉลียวฉลาดทางปัญญา

การทดลองนี้จุดเริ่มต้นได้ดีพิมพ์ที่ The Journal Nature โดยคณะนักวิทยาศาสตร์ ของ University of California ที่ เมือง Irvine ในปี 1993 คณะวิจัยได้ทำการวิจัยโดยใช้นักศึกษาของมหาวิทยาลัยดังกล่าว โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่มกำหนดให้ฟังเสียงต่อไปนี้ 10 นาที ได้แก่

1. เพลง sonata for two pianos in D major ของ Mozart

2. เพลง relaxation
3. ความเงียบ silence

ในทันทีหลังจากได้ฟังสิ่งที่คัดเลือกเหล่านั้น นักศึกษาแต่ละคนจะได้รับแบบทดสอบวัด ทักษะเหตุผลด้านมิติสัมพันธ์ (spatial reasoning test) จาก สแตมฟอร์ด-บินเน็ต อินเทลลิเจนซ์ เทสต์ (the Stanford-Binet Intelligence test) ผลได้แสดงว่าคะแนนของนักเรียนเพิ่มขึ้นหลังจากได้ฟังเพลงของโมสาร์ท เมื่อเปรียบเทียบกับฟังเพลงจากเทป relaxation และ ความเงียบ ภายใต้อายุที่ผ่านไป 10-15 นาทีที่คณะวิจัยได้ทดลองกับกลุ่มทดลอง

ซึ่งพวกเขาได้มีความเชื่อว่าความทรงจำจะสามารถถูกเพิ่มพูนได้ เพราะว่า ดนตรีและความสามารถของทักษะด้านมิติสัมพันธ์และการจินตนาการเกี่ยวกับตำแหน่งและเนื้อที่ของวัตถุในระบบ 3 มิติ และทักษะความฉลาดในการใช้ช่องว่าง (spatial abilities) ภายในสมอง จะมีความสัมพันธ์ร่วมกันภายในสมอง

ดังนั้นพวกเขาจึงได้คิดสรุปว่าดนตรีจะมีส่วนในการช่วยกระตุ้นสมองสำหรับการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดทักษะเหตุผลด้านมิติสัมพันธ์ (the spatial reasoning test) ซึ่งจะช่วยให้มีเชาว์ปัญญาดีขึ้น ทางด้าน spatial-temporal หรือด้านการจินตนาการและการลำดับเวลา ซึ่งเป็นข้อบ่งบอกความเฉลียวฉลาดของคน

ดนตรีโมสาร์ท ต่อมาได้ถูกนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการพัฒนาศักยภาพสมองในเด็กทารก โดยเชื่อว่าถ้าทารกคนไหนได้ฟังเพลงโมสาร์ทเป็นประจำ ทารกคนนั้นโตขึ้นจะมีสมองดี นอกจากนี้ความรู้ดังกล่าวยังได้ถูกนำไปใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวางเพิ่มขึ้นเพราะต่อมาไม่นาน รัฐจอร์เจีย ซึ่งเป็นรัฐ ๑ แห่งของสหรัฐ ก็ได้ออกกฎหมายบังคับให้เด็กเกิดใหม่ทุกคน ต้อง

ได้รับการแจกแผ่นดิสก์เพลงโมสาร์ท ตามด้วยรัฐฟลอริดา ที่ได้บังคับให้เด็กนักเรียนทุกคนต้องฟังเพลงดนตรีคลาสสิกทุกวันที่ไปโรงเรียน

อาจกล่าวได้ว่า ทุกวันนี้อุตสาหกรรมที่หากินกับผลวิจัย The Mozart effects กำลังเจริญรุ่งเรืองมาก รวมทั้งการทำการวิจัยเพื่อขยายผลการวิจัยชิ้นนี้ ซึ่งล่าสุดเมื่อเดือนมีนาคมปีที่แล้ว ได้พบว่า เด็กชั้นประถมปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในนครลอสแอนเจลิส หลังเริ่มเรียนเปียโนนาน 4 เดือน มีผลการเรียนวิชาเลขคณิต ดีกว่าเด็กที่ไม่ได้เรียนถึง 27 เปอร์เซ็นต์

เรื่องแปลกคือ ตั้งแต่ปี 2536 เป็นต้นมา ยังไม่มีนักวิจัยคนไหนทำผลวิจัย The Mozart effects ออกมาได้อีก เรื่องนี้ Rauscher ผู้ซึ่งปัจจุบันเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิชาการพัฒนาการเรียนรู้อันแห่งมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน วิทยาเขตออกซฟอร์ด ได้ออกมาได้ว่าเป็นเพราะแบบการวิจัย ที่ทำขึ้นใหม่ ไม่ได้ตรงกับของเดิม อย่างไรก็ตามยังคงมีการเชื่อกัน ดนตรีมีผลดีต่อเด็กจริงๆ

กอร์ดอน ชอร์ ศาสตราจารย์ของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตเออร์ไวน์ และ ดร.ฟรานซิส โรเซอร์ แห่งมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ประเทศสหรัฐอเมริกา ทำวิจัยพบว่า การฟังดนตรีของคีตกวีก้องโลก วูล์ฟกัง อมาเดอุส โมสาร์ท แม้เพียงแค่ช่วงระยะเวลาสั้น ๆ จะช่วยให้สมองของมนุษย์มีการรับรู้ได้เร็วขึ้น

ชอร์ได้ทำการทดสอบกับนักศึกษาจาก 36 สถาบัน โดยให้กลุ่มผู้ถูกทดสอบฟังบทเพลงเปียโนโซนาต้า D เมเจอร์ของโมซาร์ท แล้วจากนั้นทดสอบไอคิว โดยนักศึกษาจะต้องตัดกระดาษที่พับไว้ และให้เดารูปทรงเมื่อคลี่แผ่นกระดาษออกมา พบว่านักศึกษาที่ฟังบทเพลงของโมซาร์ท ระหว่างทำการทดสอบ มีระดับไอคิวสูงขึ้นจากเดิมอีก 9 คะแนน เมื่อเทียบกับผลการทดสอบในห้องเรียน ๆ ที่ปราศจากเสียงเพลงของโมซาร์ท

ทั้งนี้ คณะวิจัยชุดดังกล่าวแจกแจงว่า ดนตรีคลาสสิกช่วยให้มนุษย์สามารถใช้เหตุผลทางนามธรรมได้สูงขึ้น ซึ่งเป็นผลดีต่อการเรียนวิชาทางด้านคณิตศาสตร์ ขณะที่การฟังจังหวะเพลงร็อกและเพลงแจ๊ซนิวเอจซ้ำๆ จะทำให้การใช้เหตุผลทางนามธรรมของมนุษย์ลดลง (ยูเรนัส, 2542)

ดร. Kenneth Steele และคณะ (1999) รายงานการวิจัยของคณะนักวิจัยที่ Appalachian State University โดยตีพิมพ์ใน Issue of Psychological Science ฉบับวันที่ 10 กรกฎาคม 1999 Vol.10 Pages 366-369 ดร. Kenneth Steele และ ผู้ร่วมงานวิจัย ซึ่งได้รายงานอธิบายสรุปสภาวะที่เกิดขึ้นกับสมองดังนี้ (อริยะ สุพรรณเกษัช : 2543)

“มีเหตุต่าง ๆ อยู่เล็กน้อยที่เป็นพื้นฐานที่จะช่วยสนับสนุนความเฉลียวฉลาด” ผู้วิจัยได้ประสบความสำเร็จในการค้นพบ The Mozart Effect ซึ่งได้มีการเจาะลึกถึงผลกระทบที่เกิดจากกิจกรรมด้านดนตรีกับทักษะการคิดวิเคราะห์เหตุผลเชิงความสัมพันธ์สิ่งต่าง ๆ (spatial-temporal reasoning) พวกเขาเลือกนักเรียนอนุบาล อายุอยู่ระหว่าง 3-4 ปี มาทำการทดลองอยู่ 8 เดือน โดยเด็กนักเรียนถูกแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม

- กลุ่มที่ 1 ให้รับการอบรมทเรียนทางด้านคีย์บอร์ด (Keyboard lessons)
- กลุ่มที่ 2 ให้รับการอบรมทเรียนทางด้านการร้องเพลง (Singing lessons)
- กลุ่มที่ 3 ให้รับการอบรมทเรียนทางด้านคอมพิวเตอร์ (Computer lessons)
- กลุ่มที่ 4 ไม่ได้รับการอบรม (No lessons)

หลังจากการปฏิบัติ 8 เดือน เด็กเหล่านั้นได้ถูกทดสอบพวกเขา ในความสามารถทางด้าน ทักษะการคิดวิเคราะห์เหตุผลเชิงความสัมพันธ์ สิ่งต่าง ๆ (spatial-temporal reasoning) และทักษะความทรงจำ เกี่ยวกับรูปร่าง (Spatial-recognition reasoning) ผลปรากฏว่าเป็น ที่น่าภาคภูมิใจ พวกเขาพบว่ากลุ่มเด็กที่ได้รับการอบรมทเรียนทางด้าน คีย์บอร์ดสามารถทำคะแนนจากการทดสอบ ความสามารถทางด้าน ทักษะการคิดวิเคราะห์เหตุผลเชิงความสัมพันธ์สิ่งต่าง ๆ (the spatial-temporal test) ได้เพิ่มพูนขึ้น แม้แต่ว่าการทดลองต่อมาจะใช้เวลาสำหรับการอบรมทเรียนทางด้านคีย์บอร์ดเพียงวันเดียว เด็กเหล่านั้นก็ยังคง แสดงให้เห็นถึงการเพิ่มขึ้นของคะแนน แต่เด็กกลุ่มอื่นไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ในการทดสอบคะแนนจากแบบทดสอบทักษะความทรงจำ เกี่ยวกับรูปร่าง (Spatial-recognition test) สำหรับการอบรมทเรียน ทางด้านคีย์บอร์ดเพียงวันเดียวพบว่าการเพิ่มพูนขึ้นของคะแนน แต่ สำหรับกลุ่มอื่นไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงของคะแนน การทดลองนี้ยืนยัน เกี่ยวกับอิทธิพลของดนตรีที่มีต่อการพัฒนาศักยภาพทางสมอง

ดังนั้นจากผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ ก็ได้รายงาน สอดคล้องตอกันถึงประโยชน์ของดนตรีในฐานะที่อาจเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่มีอิทธิพลต่อความฉลาดของมนุษย์ แต่ต้องเป็นดนตรีที่เกิดจากการฟัง อย่างตั้งใจ หากใช้เพียงแค่การได้ยิน ทั้งนี้เพราะการฟังอย่างตั้งใจนั้น จะทำให้เราได้มีโอกาสพิจารณา จำแนก และวิเคราะห์ถึงองค์ประกอบ ความเป็นทางการหรือเนื้อหาที่ผ่อนคลายและแนวดนตรี ซึ่งประโยชน์ของ ดนตรีในแง่ของการเสริมสร้างความฉลาดนี้ดำเนินไปในลักษณะเดียวกับการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาการทำงานของสมองน้อยได้ด้วยการเพิ่มข้อมูลสำเร็จรูปของประสบการณ์ การเคลื่อนไหว ความรู้สึก อารมณ์ การวิเคราะห์ ความสามารถในการจดจำ เปรียบประดุจการสะสม

ทรัพย์อันมีค่า เมื่อต้องการก็หยิบออกมาใช้ได้อย่างทันทีทันใดและเป็นทุนรอนสำหรับการลงทุนเพื่อเพิ่มทรัพย์ในครั้งต่อไป (พิสุทธิพร ฉ่ำใจ, พลังสมองใช้ให้เป็น, สำนักพิมพ์ต้นธรรม, 2543) ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ต้องรีบแสวงหาดนตรีที่เหมาะสมมาใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองและคนที่เรารัก และหลีกเลี่ยงดนตรีที่ไม่เหมาะสม เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับชีวิต

นอกจากนี้ต้องกระตุ้นการพัฒนาศักยภาพของสมองส่วนอารยะ หรือ ส่วนที่เรียกว่า neocortex ด้วยดนตรีคลาสสิกประจำหูสมอง เพื่อกระตุ้นการพัฒนาศักยภาพของหูสมองแต่ละส่วน เพื่อพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ของสมองส่วนปัญญาเหล่านั้น

โดยดนตรีคลาสสิกที่ผ่านการคัดเลือก ได้แบ่งกลุ่มที่ใช้ได้แบ่งออกได้เป็น 5 ประเภทใหญ่ ๆ ตามวิชาสมาธิสมองดังนี้

1. กลุ่มดนตรีที่มีคลื่นเสียงกระตุ้นสมองส่วนพรอนทัล (Frontal Music) มากเป็นพิเศษ ดนตรีในกลุ่มนี้จะมีพลังกระตุ้นสูงต่อหูสมองส่วนพรอนทัลที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับสมาธิ ทำให้ผู้ฟังเกิดความสนใจมีสมาธิจดจ่อในคลื่นเสียงที่กำหนด และมีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ แขนขาและใบหน้า

2. กลุ่มดนตรีที่มีคลื่นเสียงกระตุ้นสมองส่วนพารีทัล (Parietal Music)

ดนตรีในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะเป็นดนตรีคลาสสิกที่ให้คลื่นเสียงอัลฟาแก่สมอง คลื่นเสียงจะมีพลังกระตุ้นสูงต่อหูสมองส่วนพารีทัล และระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดการปรับคลื่นสมองเข้าสู่คลื่นอัลฟา, สร้างความสงบและทำให้เกิดการพัฒนาสมาธิในระดับสูง นอกจากนั้นยังพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ จินตภาพ ทักษะด้านคณิตศาสตร์

ความรู้สึกล้มผัส ความลึกซึ้งในสุนทรียภาพทางดนตรี และจินตนาการเกี่ยวกับตำแหน่งและเนื้อที่ของวัตถุในระบบสามมิติ Spatial temporal reasoning

เนื่องจากดนตรีคลาสสิกกลุ่มนี้ จะมีอิทธิพลต่อทักษะการคิดวิเคราะห์เหตุผลเชิงความสัมพันธ์สิ่งต่าง ๆ (spatial-temporal reasoning) ได้มีความเชื่อว่าความทรงจำจะสามารถถูกเพิ่มพูนได้เพราะว่า ดนตรีและความสามารถของทักษะด้านมิติสัมพันธ์และการจินตนาการเกี่ยวกับตำแหน่งและเนื้อที่ของวัตถุในระบบ 3 มิติ และทักษะความฉลาดในการใช้ช่องว่าง (spatial abilities) ภายในสมอง จะมีความสัมพันธ์ร่วมในทางเดินเดียวกันภายในสมอง ดังนั้นพวกเขาจึงสรุปว่าดนตรีจะมีส่วนในการช่วยกระตุ้นสมองสำหรับการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดทักษะเหตุผลด้านมิติสัมพันธ์ (the spatial reasoning test) ซึ่งจะทำให้มีเชาวน์ปัญญาดีขึ้น ทางด้าน spatial-temporal หรือด้านการจินตนาการและการลำดับเวลา ซึ่งเป็นข้อบ่งบอกความเฉลียวฉลาดของคน

การทดสอบพวกเขาในความสามารถทางด้าน ทักษะการคิดวิเคราะห์เหตุผลเชิงความสัมพันธ์สิ่งต่าง ๆ (spatial-temporal reasoning) และทักษะความทรงจำเกี่ยวกับรูปร่าง (Spatial-recognition reasoning) ผลปรากฏว่าเป็นที่น่าภาคภูมิใจความสามารถทางด้าน ทักษะการคิดวิเคราะห์เหตุผลเชิงความสัมพันธ์สิ่งต่าง ๆ (the spatial-temporal test) ได้เพิ่มพูนขึ้น

3. กลุ่มดนตรีที่มีคลื่นเสียงกระตุ้นสมองส่วนเทมพอร์ล (Temporal Music)

ดนตรีในกลุ่มนี้จะเป็นดนตรีคลาสสิกที่ให้คลื่นเสียงอัลฟ่าแก่สมอง คลื่นเสียงจะมีพลังกระตุ้นสูงต่อหูสมองส่วนเทมพอร์ลส่วนใหญ่จะเข้าไป

กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาอารมณ์ที่ดีและความซาบซึ้งในสุนทรียภาพของดนตรี

4. กลุ่มดนตรีที่กระตุ้นสมองส่วนลิมบิก (Limbic Music) ดนตรีในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะเป็นดนตรีคลาสสิกที่ให้คลื่นเสียงที่มีพลังกระตุ้นสูงต่อสมองส่วน Neocortex ทั้งหมดโดยรวม, สมองส่วนอารมณ์ ระบบลิมบิกและระบบประสาทอัตโนมัติ ให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด, มีอารมณ์สนุกสนาน, กระตุ้นการเรียนรู้และการเคลื่อนไหวของร่างกาย เนื่องจากคลื่นเสียง ทำให้กระแสประสาทในสมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เกิดการพัฒนาอารมณ์ที่ดี, ลดความเครียด การซึมเศร้า การแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม, ความทรงจำ (Memory) และความซาบซึ้งในสุนทรียภาพของดนตรี

ทั้งนี้ คณะวิจัยชุดดังกล่าวแจกแจงว่า ดนตรีคลาสสิกช่วยให้มนุษย์สามารถใช้เหตุผลทางนามธรรมได้สูงขึ้น ซึ่งเป็นผลดีต่อการเรียนวิชาทางด้านคณิตศาสตร์ ขณะที่การฟังจังหวะเพลงร็อกและเพลงแจ๊ซนิวเอจช้า ๆ จะทำให้การใช้เหตุผลทางนามธรรมของมนุษย์ลดลง (ยูเรนัส, 2542)

ถ้าเป็นเช่นนี้ คงต้องรีบแสวงหาดนตรีที่เหมาะสมมาใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองและคนที่เรารัก และหลีกเลี่ยงดนตรีที่ไม่เหมาะสมเพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับชีวิต

ดนตรีคลาสสิกกลุ่มพัฒนาอารมณ์กับการพัฒนาอึดใจ

จากผลการค้นคว้าของอาจารย์อริยะ สุพรรณเกษซ์ พบว่ามีดนตรีคลาสสิกบางเพลงที่เมื่อฟังแล้วคลื่นเสียงของเพลงมีอิทธิพลกระตุ้นต่ออารมณ์และจิต ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นดนตรีคลาสสิกที่บรรเลงด้วยเครื่องเป่าเครื่องสาย บางบทเพลงทำให้จิตใจเกิดความรู้สึกสะเทือนใจอ่อนไหวเศร้าสร้อยไปกับเสียงเพลงเช่น Piano Sonata No 8 "Pathetique" ของ Beethoven หรือ Nocturne in E flat Major ของ Chopin บางบทเพลงทำให้เกิดความรู้สึกอารมณ์สดชื่นแจ่มใสกระปรี้กระเปล่า Spring from The four season ของ vivaldi บางบทเพลงทำให้เกิดความรู้สึกอยากจะเดินรำห่มนุไปรอบ ๆ ตามจังหวะเสียงเพลง เช่น บทเพลง The Blue Danube Waltz ของ Strauss เป็นต้น ซึ่งเชื่อว่าดนตรีกลุ่มนี้จะเข้าพัฒนาสมองส่วนระบบลิมบิก ทำให้มีการพัฒนาสมองส่วนอารมณ์ให้มีความละเอียดอ่อนมากขึ้น ซึ่งอาจารย์อริยะ ได้มีการจัดชุดดนตรีกลุ่มนี้ไว้เป็นชุด ๆ ที่เรียกว่าดนตรีพัฒนาอารมณ์

ดนตรีคลาสสิกกับการพัฒนาสมาธิ

จากผลการค้นคว้าของ ดร. ลอชาदनอฟ ชาวฮังการีระบุว่า ดนตรีคลาสสิกเป็นแรงกระตุ้นคลื่นอัลฟ่าในสมองมนุษย์ที่ดีที่สุด เพราะว่าดนตรีคลาสสิกทำให้สมองเกิดคลื่นอัลฟ่า ซึ่งคลื่นชนิดนี้จะช่วยพัฒนาและสติปัญญาอย่างแน่นอน ในสภาวะนี้สมองจะเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้น เมื่อได้รับความช่วยเหลือจากดนตรีคลาสสิกจะทำให้ความจำและความมีสมาธิของจะเพิ่มขึ้นหลายเท่าอย่างแน่นอน จากการใช้พลังมหัศจรรย์ของคลื่น อัลฟ่าที่เกิดจากดนตรีคลาสสิกนี้

การค้นคว้าของอาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัชเกี่ยวกับดนตรีคลาสสิก พบว่ามีดนตรีคลาสสิกประเภทกลุ่มพัฒนาสมาธิ จะกระตุ้นสมองทำให้สมองเกิดคลื่นอัลฟาและพัฒนาสมาธิได้ดีเป็นพิเศษ ตัวอย่างสุดยอดเพลงคลาสสิกของคีตกวี เพื่อพัฒนาคลื่นสมองอัลฟา โดยอาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช ที่ท่านควรจะหามาฟัง เช่น Bach ได้แก่ เพลง Ave Maria และ Jesu ,Joy of Man's Desiring, Mozart ได้แก่ Eine Kleine Naughtmusik: Romance Adante และ March of the Priests from The Magic Flute เพลงหลังนี้เยี่ยมมากทำสมาธิได้เลย ส่วนคีตกวีอีกคนหนึ่ง ชื่อ Massnet บางคนอาจไม่รู้จักแต่เพลงของท่านสุดยอดมาก ได้แก่ Meditation from Thais*

ผลการวิจัยอื่น ๆ เกี่ยวกับดนตรีคลาสสิกกับการพัฒนาสมอง

นัยพินิช คชภักดี และ นิตยา คชภักดี (2542) ได้ศึกษาค้นคว้าของ เกี่ยวกับผลการวิจัยดนตรีคลาสสิกกับการพัฒนาสมอง ไว้ดังนี้

ผลการวิจัยมากมาย ชี้ให้เห็นว่าพัฒนาการทางสมองของเด็กสามารถกระตุ้นได้ด้วยดนตรีคลาสสิก ดนตรีคลาสสิกมีท่วงทำนองและจังหวะซับซ้อน จึงอาจช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวกับการคิดวิเคราะห์เหตุผลเชิงความสัมพันธ์สิ่งต่าง ๆ (Spatial - Temporal Reasoning) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเรียนคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ เป็นไปได้อย่างรวดเร็ว

จากการวิจัยพบว่าจังหวะเสียงสูงต่ำและความถี่ของเสียงดนตรี อาจช่วยพัฒนาความสามารถในการเรียนภาษาได้ดีขึ้น

ดนตรีคลาสสิกอาจช่วยให้ทารกเกิดความรู้สึกสงบสบายขึ้น ทำให้สามารถรับรู้และเข้าใจสภาวะแวดล้อมในระหว่างที่รู้สึกผ่อนคลายได้ดีขึ้น จึงช่วยให้ปรับตัวเข้ากับชีวิตภายนอกครรภ์มารดาได้ดี

สมมติ: ดนตรีคลาสสิกบางผลงานส่งผลดีต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา และความคิดสร้างสรรค์ของทารก โดยเพิ่มขีดความสามารถด้านคำพูด อารมณ์, พัฒนาสมาธิและความทรงจำและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ของสมองซีกขวา ซึ่งใช้ในเรื่องความคิดสร้างสรรค์ ผลการวิจัยพบว่า ดนตรีอาจส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ดีขึ้น

อีกนัย: จากการวิจัย พบว่าเด็กอายุ 3 เดือนที่เรียนรู้ทักษะง่าย ๆ ขณะ ฟังดนตรีคลาสสิกจะสามารถจดจำสิ่งที่ตนเรียนรู้ แม้เมื่อเปิดเพลงเดิม ให้ฟังอีกครั้ง เมื่อเวลาผ่านไป 7 วัน

การศึกษาเด็กก่อนวัยเรียนที่ฝึกเล่นเปียโนกลุ่มที่ฝึกใช้คอมพิวเตอร์ และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกฝนใด ๆ พบว่าในระหว่างการวิจัย เด็กที่เล่น เปียโนเป็นเพียงกลุ่มเดียวที่มีความสามารถเข้าใจเหตุผลของความสัมพันธ์ ของสิ่ง ต่าง ๆ ได้รวดเร็วเพิ่มขึ้นถึง 37%

การศึกษากลุ่มเด็กอนุบาล พบว่าความสามารถในการจำแนก ความสูงต่ำของเสียงสัมพันธ์กับทักษะการเรียนรู้ด้านการอ่านหนังสือ โดย ส่งผลให้เด็กสามารถเรียนรู้ในการเปล่งเสียงได้เร็วยิ่งขึ้น

เด็กมัธยมปลาย ปีสุดท้ายที่ได้เรียนศิลปะมา 4 ปี หรือมากกว่า จะทำคะแนนวิชาคณิตศาสตร์ และสอบปากเปล่าของข้อสอบเข้ามหา วิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา (SAT) ได้สูงกว่าเด็กที่ไม่ได้เรียน หรือ มีประสบการณ์ในวิชาศิลปะถึง 8-12%

บทสรุป: การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลการวิจัยดนตรีคลาสสิกกับการพัฒนา สมอง ของ ผศ.ดร. อุษณีษ์ โพธิสุข (2542) ได้กล่าวไว้ว่า ขณะนี้ มีผลงานวิจัยของนักดนตรีชาวเชคโกสโลวาเกียและออสเตรีย พบว่าดนตรี แต่ละอย่างให้ผลต่อคลื่นสมองของมนุษย์โดยตรง เช่น หากเด็กกำลังโกรธ เกรี้ยว โมโห เมื่อฟังเพลงคลาสสิกบางเพลง สามารถทำให้สงบลงได้ และ

งานวิจัยนี้ยังทำละเอียดถึงขนาดเพลงของทุก ๆ วิชา เช่นเวลาจะสอบเลข จะฟังเพลงทำนองใด วิทยาศาสตร์ เพลงประเภทใด ความคิดสร้างสรรค์ จะเป็นเพลงชนิดใด

รายชื่อเพลงคลาสสิกที่ใช้ในการพัฒนา I.Q. E.Q. และสมาธิ
จากการวิจัยของอาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช

ลำดับ	ชื่อนักดนตรี	ชื่อเพลง
1	Anton Rubinstein	Melody in F
2	Bach	Ave Maria
3	Bach	Bist du hel mir
4	Bach	Brandenburg Concerto No 2 in E
5	Bach	Concerto for two violin in D Minor
6	Bach	Concerto for the violin Adagio
7	Bach	Concerto in D Minor for two violin
8	Bach	Concerto in D Minor for Violin Panpipes
9	Bach	Embarme dich from St Matthew Passion
10	Bach	Flute concerto in G Minor
11	Bach	Jesu Joy of Man's Desiring
12	Bach	Motet 'Singet dem Herrn einneuss Lied'
13	Bach	O Haupt wii Blut and Wunden
14	Bach	Orchestral Suite No 2
15	Bach	Orfeo ed Euridice
16	Bach	Partita No 3 in E Major

ลำดับ	ชื่อนักดนตรี	ชื่อเพลง
17	Bach	Quitollis peccata mundi from Mass in B Minor
18	Bach	Sei Lob und mit Ehern
19	Bach	Sheep May Safety Grace
20	Bach	Siciliano
21	Bach	Sleepers awake
22	Bach	Sonata in E flat for Flute&Harp Siciliano
23	Bach	Sonata in G Minor for flute,Harp&Cello
24	Bach	Suite No 3 Air on the G String
25	Bach	Suite No 6
26	Bach	Suscept from Magnificat
27	Bach	Violin Concerto No 2 Adagio
28	Bach	Wachet auf P
29	Bach	Was Gott tut,dasist wohlgetan
30	Bach	Wer nur den lieben Gott labt walten
31	Beethoven	Fur Elise
32	Beethoven	Minute in G Minor
33	Beethoven	Moonlight Sonata
34	Beethoven	Piano Sonata No 8 "Pathetique"
35	Beethoven	Piano Tiro No 6 in E flat
36	Beethoven	Romance No 2 for Violin
37	Beethoven	Sonata No 1 in F Minor Adagio
38	Beethoven	Symphony No 5
39	Boccherini	Minuet and Trio from Quintet in E

ลำดับ	ชื่อนักดนตรี	ชื่อเพลง
40	Borodin	Nocturne
41	Brahms	Lullaby
42	Brahms	Waltz in A flat
43	Brahms	Waltz in A flat Major
44	Brunch	Violin Concerto No 1 Adagio
45	Chopin	Etude in C Minor
46	Chopin	Etude in E No 3 op 10
47	Chopin	Fantasie - Impromptu in C sharp
48	Chopin	Marche funebre,Lento,excerpt
49	Chopin	Mazurka in D Major
50	Chopin	Mazurka No 5 in B flat Major
51	Chopin	Mazurka No 23 in D Major
52	Chopin	Military Polonase in A Major
53	Chopin	Minute Waltz in D flat
54	Chopin	Nocturne in E flat Major
55	Chopin	Polonaise in A flat
56	Chopin	Waltz in A flat
57	Chopin	Waltz in C sharp
58	Chopin	Waltz in C sharp Minor
59	Chopin	Waltz in E flat Major
60	Chopin	Waltz in G flat Major
61	Chopin	Waltz No 6 D flat Minor
62	Clarke	The Prince of Denmark's March
63	Debussy	Araoesque

ลำดับ	ชื่อนักดนตรี	ชื่อเพลง
64	Debussy	clair de lune
65	Debussy	Prelude to the Afternoon of a foun
66	Debussy	Reverie
67	Dvorak	Humoresque
68	Dvorak	Waltzes
69	Dvorak	Waltzes op 54 Nos1&4
70	Elgar	Salut d' amour
71	Faure	Pavane
72	Faure	Requeim
73	Franz Drdla	Sovenir
74	Gassec/Mujer	Gavotte
75	Gluck	Dance of the Blessed Sprits
76	Grieg	Norwegian dance No 2
77	Handel	Arrival of the Queen of Sheba
78	Handel	Berenice Minute
79	Handel	Water Music
80	Haydn	String Quartet in E flat Major
81	Kreisler	Libesleid
82	Leopold Mozart	Toy Symphony
83	List	Libestraum
84	Marc Antoine Chaarpentier	Prelude to be Deum
85	Massnet	Meditation from "Thais"
86	Mendelssohn	On Wing of Song

ลำดับ	ชื่อนักดนตรี	ชื่อเพลง
87	Mendelssohn	Spring song
88	Mendelssohn	War March of the Priests
89	Mozart	Adagio in E for Violin and Orchestra
90	Mozart	Ave verum Corpus
91	Mozart	Cassation (Final-Musik) in G
92	Mozart	Concerto No 10 in E flat for two piano
93	Mozart	Divertimento in B flat
94	Mozart	Divertimento in D
95	Mozart	Divertimento in G Minor
96	Mozart	Duo for Violin and Viola in B flat
97	Mozart	Eine Kleine Natmusik
98	Mozart	Eine Kleine Natmusik : Allegro
99	Mozart	Eine Kleine Natmusik II .Romance Adante
100	Mozart	Eviar Madigan
101	Mozart	Flute Concerto in G Minor (III Rondo)
102	Mozart	Flute concerto No 1 in G Minor
103	Mozart	Horn Concerto No 1 in D
104	Mozart	Horn Concerto No 2 in E flat Major
105	Mozart	Horn Concerto No 3 in E flat
106	Mozart	Horn Concerto No 4 in E flat
107	Mozart	Horn Quintet in E flat
108	Mozart	Laci darim Ia mano from Don Giovanni

ลำดับ	ชื่อนักดนตรี	ชื่อเพลง
109	Mozart	March of the Priests from The Magic Flute
110	Mozart	Piano Concerto No 17 in G
111	Mozart	Piano Concerto No 19 in F
112	Mozart	Piano Concerto No 20 (III Rondo)
113	Mozart	Piano Concerto No 20 in D Minor
114	Mozart	Piano Concerto No 21 in C Major
115	Mozart	Piano Concerto No 24 in C Minor (III Allegretto)
116	Mozart	Piano Quartet in G Minor
117	Mozart	Piano Sonata in A Major
118	Mozart	Piano Sonata in C Major
119	Mozart	Piano Sonata in D
120	Mozart	Piano Sonata No 11 in A
121	Mozart	Piano Sonata No 11 in A Major
122	Mozart	Piano Sonata No 15
123	Mozart	Piano Sonata No 20
124	Mozart	Piano Sonata No 21
125	Mozart	Posthorn Serenade in D Major first movement
126	Mozart	Prelude No 3 in F
127	Mozart	Rondo in D Major
128	Mozart	Serenata notturna III
129	Mozart	Sinfonia Concertante in E flat

ลำดับ	ชื่อนักดนตรี	ชื่อเพลง
130	Mozart	Sonata in D for two piano
131	Mozart	Sonata No 5 in C Major
132	Mozart	String Quartet No 12 in B flat
133	Mozart	Symphony No 29
134	Mozart	Symphony No 35 in D Major first movement
135	Mozart	Symphony No 38 in D Major
136	Mozart	Symphony No 40 in G Minor
137	Mozart	The Marriage of Figaro (Overture)
138	Mozart	The Sonata in F Major for Violin and Piago
139	Mozart	Violin Concerto in D
140	Mozart	Violin Concerto No 4 Adante cantabile
141	Mozart	Violin Concerto No 4 in D
142	Mozart	Violin Concerto No 5
143	Pachalbel	Canon in D
144	Prince Albert	Melody for the violin
145	Rachmaninov	Vocalize
146	Raff	Cavatina
147	Saint*Sean	The Swan
148	Schubert	Ave maria
149	Schubert	Serenade
150	Shcumen	Scenes from Children Trammerel
151	Strauss	Emperor Waltz

ลำดับ	ชื่อนักดนตรี	ชื่อเพลง
152	Strauss	Introduction "Sunrise"
153	Strauss	Tales from The Vienna Woods
154	Strauss	The Blue Danube Waltz
155	Strauss	Voice of Spring Waltz
156	Svendsen	Romance in G
157	Tchaikovsky	Waltz of the flowers
158	Tchaikovsky	Waltz (Act I) from Sleeping Beauty
159	Tchaikovsky	Waltz from Serenade for Strings
160	Vivaldi	Spring from The four season
161	Vivaldi	The four season : Largo,from "winter"
162	William	Ramance

ข้อสังเกตและข้อเสนอแนะสำหรับการเลือกฟังเพลงคลาสสิก

ข้าพเจ้าได้ให้รายชื่อเพลงคลาสสิกจากผลงานการวิจัยของข้าพเจ้ากว่า 5 ปี มอบให้กับทุกท่านโดยไม่ปิดบัง เพื่อท่านจะได้ไม่ต้องพบความยากลำบากเหมือนนมเข้มในมหาสมุทรเช่นเดียวกับข้าพเจ้าและสามารถนำรายชื่อเพลงดังกล่าวไปใช้ประโยชน์และค้นคว้าวิจัยต่อยอดในงานด้านคลื่นเสียงจากดนตรีกับการพัฒนาไอคิว, อีคิวและสมาธิต่อไป ซึ่งเพลงคลาสสิกที่ดีจริง ๆ อาจจะมีมากกว่าเท่าที่ข้าพเจ้าแนะนำ เพราะเนื่องจากการค้นคว้าเพลงคลาสสิกต้องใช้ทุนทรัพย์มากนับแสนบาท ถ้าภายภาคหน้าข้าพเจ้าได้ทุนทรัพย์เพื่อใช้ในการวิจัยด้านดนตรีคลาสสิกมากขึ้น หรือได้มีโอกาสไปฟังดนตรีคลาสสิกในแหล่งเพื่อการค้นคว้าต่าง ๆ ข้าพเจ้าเชื่อว่ก็คงจะได้รายชื่อเพลงคลาสสิกที่ดีเพิ่ม ๆ อีกมาก

แต่ข้าพเจ้าขอบอกข้อสังเกตจากประสบการณ์ที่ได้ทำการวิจัย แยกแยะสัมผัสพลังจากคลื่นเสียงของเพลงคลาสสิกแต่ละเพลงไว้ประการ หนึ่งว่า “เพลงคลาสสิกแม้จะเป็นเพลงเดียวกัน แต่ว่าถ้าคนบรรเลง ต่างกัน ความเร็วช้าในการบรรเลงต่างกัน วงดนตรีที่บรรเลงต่างกัน บริษัทที่อัดเสียงต่างกัน แม้กระทั่งการเรียบเรียงเพลงต่าง ๆ ใน ชุดดนตรีต่างกัน พบว่าผลที่จะได้รับพลังจากคลื่นเสียงก็มีความ แตกต่างกันอย่างมาก”

จากผลสรุปดังกล่าว จึงได้ให้ข้อเตือนใจว่า คุณภาพสูงสุดของ การได้รับประโยชน์ของพลังจากคลื่นเสียงของเพลงคลาสสิกไม่ได้ขึ้นอยู่กับ แค่ว่าเทปนั้นหรือซีดีนั้นมีรายชื่อเพลงที่ข้าพเจ้าให้ไว้ แต่จะต้องขึ้นกับ ศักยภาพในปัจจุบันต่าง ๆ ตามที่ข้าพเจ้าให้ข้อสังเกตไว้ ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ ที่ได้ตั้งข้อสังเกตมา ปัจจัยที่สำคัญที่สุดก็คือผู้บรรเลงดนตรี จะต้องมีความ เข้าถึงดนตรี เข้าถึงอารมณ์ เข้าถึงแรงบันดาลใจ และเบื้องลึกของการ แต่งเพลงนั้น ๆ หรือแม้แต่ตนเองกำลังเล่นดนตรีก็เหมือนสวมวิญญาณของ ผู้แต่งเพลงบรรเลงอยู่ เพลงที่ออกมาจึงจะสำแดงศักยภาพของพลังแห่ง คลื่นเสียงของจิตวิญญาณแห่งคีตกวีทางดนตรีในอดีตอย่างเต็มที่

ข้าพเจ้าจึงเสนอแนะว่าควรใช้วิจารณญาณอย่างมากก่อนที่จะหาซื้อ และนำเทปหรือซีดีเพลงคลาสสิกหรือเพลงพัฒนาสมาธิไปเปิดฟังนั้น จำเป็นต้องศึกษาถึงที่มาของเทปหรือซีดีเหล่านั้นว่า นักดนตรีหรือวงดนตรี ที่บรรเลง, ความเชี่ยวชาญด้านการผลิตเพลง บริษัทเพลงด้วยเพื่อเป็น การประกันคุณภาพของดนตรีที่ผลิตออกมา ไม่ทำสุกเอาเผากินได้แต่ สักคัตเพลงดัง ๆ แม้วามันจะอยู่ต่างกลุ่มก็นำเรียง ๆ ลงไปเพื่อการค้า โดยไม่คำนึงถึงคุณภาพของดนตรีต่อผู้ฟังเข้ามาอยู่ในชุดเดียวกันอาจทำให้ เกิดอาการกระโดดของอารมณ์ เช่นสองสามเพลงแรกเป็นกลุ่มดนตรี คลาสสิกพัฒนาสมาธิ พอเพลงที่สามกลับเป็นเพลงที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์

คึกคักอยากเต้นรำ ผลทำให้ไม่เกิดความต่อเนื่องทางอารมณ์และสมาธิในการดื่มด่ำกับเสียงเพลง เป็นต้น

ดังนั้นการเลือกสรรดนตรีคลาสสิก โดยเฉพาะดนตรีคลาสสิกที่จะใช้เพื่อการพัฒนาศักยภาพสมองและสมาธิ ต้องผ่านการคัดเลือกโดยศึกษาถึงพลังดนตรี, ความต่อเนื่องแห่งพลัง, จังหวะความเร็วช้าของเพลงซึ่งบางครั้งการเร็วเกินไป หรือช้าเกินไปก็มีผลต่อศักยภาพของเพลง และการเรียงลำดับเพลง ในเพลงชุดเดียวกันถ้าการเรียงเพลงในเทปหรือซีดี อย่างไม่ถูกต้อง ผลที่ได้รับก็ต่างกันอย่างมากมาย

นอกจากนี้การที่จะนำเพลงไปใช้กับเด็กนั้นจะต้องให้ความระมัดระวังเป็นอย่างมากในการเลือกเพลงที่จะใช้ เพราะเด็กมีโสตประสาทอันละเอียดอ่อน และสมองพร้อมที่จะพัฒนา การจัดเพลงที่ไม่เหมาะสม, การเรียงลำดับเพลงที่ไม่เหมาะสม หรือท่วงทำนองจังหวะลีลา ความดังค่อยที่ไม่เหมาะสม ถ้าเปิดให้กับเด็กฟังแทนจะเกิดประโยชน์ กลับจะเกิดโทษต่อเด็กได้โดยที่ท่านไม่รู้ตัว เช่น ถ้าเพลงมีจังหวะดังรุนแรงเกินไปอย่างกระแทกหันเด็กอาจตกใจกลัวร้องไห้ เป็นต้น

สำหรับดนตรีคลาสสิกจากงานวิจัยของอาจารย์อริยะสุพรรณเกษซ์สามารถรับฟังได้ด้วยตนเองที่โครงการห้องสมุดคลื่นเสียง ซึ่งตั้งอยู่ที่ห้องสมุดโรงเรียนถนนอมพิศวิทยา โรงเรียนถนนอมพิศวิทยา ระหว่างซอยลาดพร้าว 62-64 ถ.ลาดพร้าว เขตวังทองหลาง กทม. เปิดบริการวันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 7.30-16.00 น. ซึ่งทางห้องสมุดได้จัดชุดดนตรีคลาสสิกจากงานวิจัย 33 ชุด และซีดีดนตรีคลาสสิกกว่า 200 แผ่นให้ผู้สนใจได้ใช้ค้นคว้าเป็นการให้บริการแก่สาธารณะโดยไม่คิดมูลค่าครับ สนใจเชิญรับฟังได้ครับ ตามวันและเวลาดังกล่าว สำหรับผู้สนใจชุดดนตรีคลาสสิกจากงานวิจัยเป็นพิเศษสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ บรรณารักษ์ห้องสมุด หรือที่ อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษซ์ โทร 01-8033630 ครับ

ชุดดนตรีคลาสสิกจากงานวิจัย
ของอาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช

ลำดับ	ชื่อชุด	วัตถุประสงค์	ความยาว โดยประมาณ
1	Bach Activator Music	พัฒนาไอคิว	60 นาที
2	Bach Chant	พัฒนาสมาธิ	60 นาที
3	Bach Meditation 1	พัฒนาสมาธิ	60 นาที
4	Bach Meditation 2	พัฒนาสมาธิ	60 นาที
5	Bach Chant	พัฒนาสมาธิ	60 นาที
6	Brain Conversation Mozart Music I	พัฒนาไอคิวและ สร้างความสมดุลย์ ให้กับสมองซีก ซ้าย/ขวา	60 นาที
7	Brain Conversation Mozart Music II	พัฒนาไอคิวและ สร้างความสมดุลย์ ให้กับสมองซีก ซ้าย/ขวา	60 นาที
8	Classic Meditation	พัฒนาสมาธิ	60 นาที
9	Chopin Activator Music	พัฒนาไอคิว	60 นาที
10	Emotion Energizing 1	พัฒนาอารมณ์	60 นาที
11	Emotion Energizing 2	พัฒนาอารมณ์	60 นาที
12	Frontal Fantasy Activator	พัฒนาอารมณ์/ ความคิดสร้างสรรค์	60 นาที
13	Frontal Lobe Activator	พัฒนาอารมณ์	60 นาที

ลำดับ	ชื่อชุด การฟังดนตรีชุดนี้	วัตถุประสงค์	ความยาว
14	Frontal Mozart Music	พัฒนาอารมณ์	60 นาที
15	Heart Meditation	พัฒนาความรัก/ เมตตา	60 นาที
16	Heart Zone	พัฒนาความรัก/ เมตตา	60 นาที
17	Jesus Meditation	พัฒนาสมาธิ	60 นาที
18	Meditation for Sleep 1	พัฒนาสมาธิ	60 นาที
19	Meditation for Sleep 2	พัฒนาสมาธิ	60 นาที
20	Mozart Activator Music	พัฒนาไอคิว	60 นาที
21	Mozart Chopin Bach Activator	พัฒนาไอคิว	60 นาที
22	Mozart Chopin Beethoven Activator	พัฒนาไอคิว	60 นาที
23	Mozart Energizing	พัฒนาอารมณ์	60 นาที
24	Mozart Limbic Music	พัฒนาไอคิว	60 นาที
25	Mozart Meditation	พัฒนาสมาธิ	60 นาที
26	Mixer Limbic Activators	พัฒนาไอคิว	60 นาที
27	Mixer Limbic Speed Activators	พัฒนาไอคิว	60 นาที
28	Parietal Mozart Music 1	พัฒนาสมาธิ	60 นาที
29	Parietal Mozart Music 2	พัฒนาสมาธิ	60 นาที
30	Super Violin Meditation 1	พัฒนาสมาธิ	60 นาที
31	Super Violin Meditation 2	พัฒนาสมาธิ	60 นาที

ลำดับ	ชื่อชุด การฟังดนตรีชุดนี้	วัตถุประสงค์	ความยาว
32	Temporal Mozart Music	พัฒนาอารมณ์	60 นาที
33	Violin Meditation	พัฒนาสมาธิ	60 นาที

ผู้สนใจชุดดนตรีดังกล่าวติดต่อได้ที่

อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช

โครงการห้องสมุดคลื่นเสียง

ตั้งอยู่ ณ ห้องสมุดโรงเรียนถนนอมพิศวิทยา

โรงเรียนถนนอมพิศวิทยา ตั้งอยู่ระหว่าง

ซอยลาดพร้าว 62-64 ถนนลาดพร้าว

ต. วังทองหลาง อ. วังทองหลาง กทม.

โทร 01-8033630

โครงการห้องสมุดคลื่นเสียง

ดำเนินงานภายใต้ระเบียบและข้อบังคับของ

ห้องสมุดโรงเรียนถนนอมพิศวิทยา

บทที่ 8

กลุ่มดนตรีพัฒนาคคลื่นสมอง

(Brain wave Development music)

เพื่อการพัฒนาศักยภาพคลื่นสมองและสมาธิ

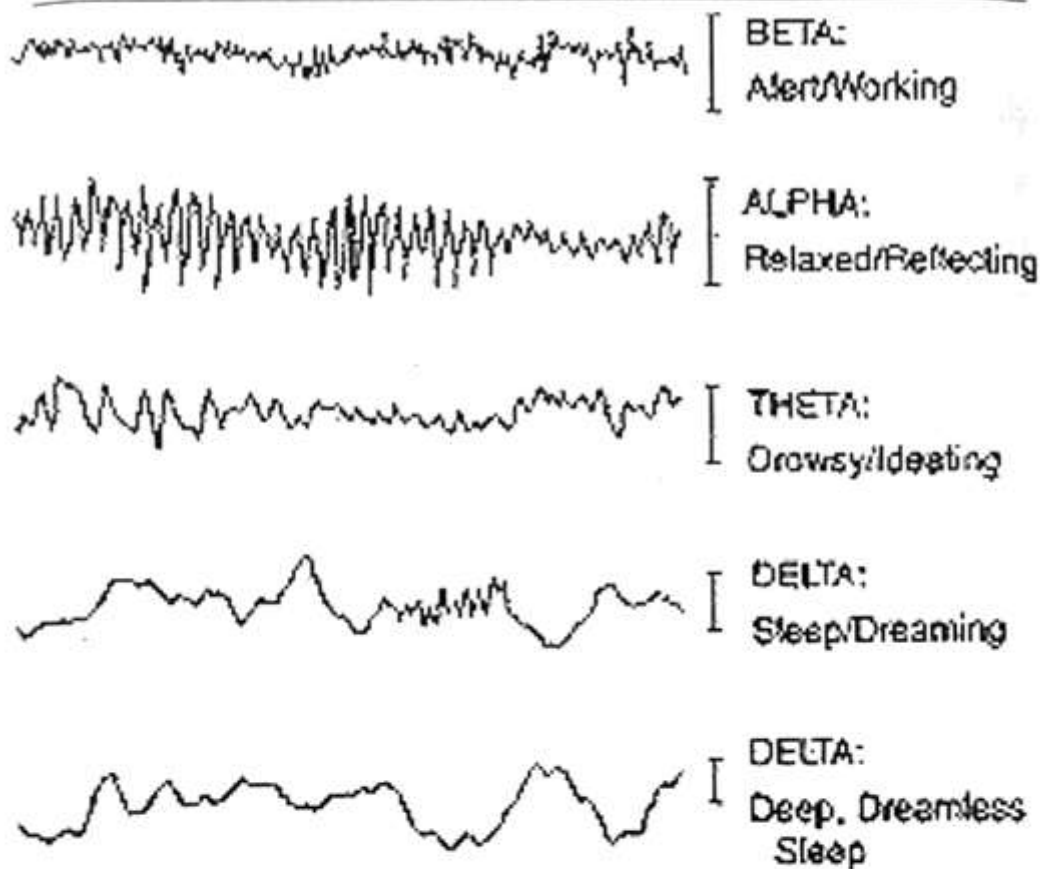
๖๖แนวทางพัฒนาสมาธิต้องพัฒนาคคลื่นสมอง เพื่อพัฒนาสมาธิ ด้วยดนตรีพัฒนาคคลื่นสมองและดนตรีคลาสสิกสมาธิ (พัฒนาสมาธิ)

เนื่องจากดนตรีกลุ่มนี้จะช่วยลดคลื่นสมองจากคลื่นสมองระดับเบต้า ที่ทำให้มนุษย์มีความสับสนทางอารมณ์และขาดสมาธิ เป็นคลื่นสมองระดับอัลฟ่า, เทตต้า หรือเดลต้า ซึ่งเป็นสภาวะที่มนุษย์มีสมาธิจิตดีมาก

นักวิจัยทางประสาทวิทยาได้ให้ข้อมูลจากการวัดคลื่นไฟฟ้าของสมอง ได้แสดงให้เห็นว่ามีสภาวะของคลื่นสมองของมนุษย์อยู่ด้วยกัน 4 ระดับ คือ เบต้า อัลฟา เดลตา และ เซลต้า ซึ่งนักวิจัยได้พบว่าคลื่นเสียงสามารถ กระตุ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสภาวะคลื่นสมองของมนุษย์ได้ ซึ่งเราอาจพบคลื่นเสียงต่าง ๆ เหล่านั้นได้ในเพลงที่เราฟังปกติทั่วไป ซึ่ง คลื่นไฟฟ้าที่กำเนิดขึ้นเหล่านั้นจะเข้าไปประสานสอดคล้องกับความถี่ ของคลื่นสมองในแต่ละระดับ ซึ่งมันจะกระตุ้นให้สมองเกิดการประสานหรือ ผูกโยง กับตัวของมันเอง ไปสู่จังหวะของดนตรีที่บรรเลง

จากประสบการณ์ในหลาย ๆ สภาวะของจิตใจในชีวิตประจำวัน ของเรา เราพบว่าในสภาวะที่ปกติ เราสามารถที่จะมีสมาธิสนใจในได้ใน เรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างดี หรือบางครั้งในบางสภาวะที่พิเศษเราสามารถ รู้สึกได้ว่าทุกอย่างที่เราทำมันเป็นไปได้อย่างราบรื่นสวยงาม เปี่ยมไปด้วย ประสิทธิภาพ มากกว่าปกติ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นเมื่อจิตใจของเรา กำลังทำงานด้วยสภาวะที่เปี่ยมไปด้วยสมาธิและการตั้งจิตจดจ่อกับทุกสิ่ง ที่มองอยู่ การวิจัยแสดงให้เห็นเราทราบว่าสภาวะต่าง ๆ เหล่านี้มีสภาวะ ไกลเคียงกับคลื่นสมอง

คลื่นสมองเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งผลิตมาจากกิจกรรมทางเคมี ชีวภาพภายในเซลล์สมองของมนุษย์ ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยอุปกรณ์ไฟฟ้า ที่เราเรียกว่าอิเล็กโตรเอนเซฟาโลกราฟ (the electroencephalograph) หรืออีอีจี (EEG.) ความถี่ของคลื่นเหล่านั้นสามารถวัดได้ด้วยรอบต่อ วินาที หรือ เฮิรท์ (Hz) คลื่นสมองสามารถเปลี่ยนความถี่พื้นฐานของมัน ไปตามสภาวะของกิจกรรมทางประสาทภายในสมอง ซึ่งผูกยึดกับการ เปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์ และจิตสำนึก



จากการวัดคลื่นสมองได้แสดงสภาวะต่าง ๆ ของคลื่นสมองออกมาได้เป็น 4 ระดับ ได้แก่

ระดับของคลื่นสมอง (Levels of brain waves)

1. คลื่นเบต้า (Beta wave) คลื่นสมองระดับต้น มีความถี่ประมาณ 30-13 รอบต่อวินาที คลื่นสมองนี้เกี่ยวข้องกับ กิจกรรมทางความคิดและอารมณ์ ซึ่งมีลักษณะเป็นรูปธรรมและลำดับขั้นตอน (Linear-thinking mental activity) ซึ่งเราเรียกว่า กิจกรรมสมองซ้าย ซึ่งเป็นสภาวะที่เราดำเนินในกิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน การขับรถ การไปธนาคาร การทำงานและการคุย ในสภาวะเบต่านี เราสามารถสังเกตพิจารณาได้ด้วยการปฏิบัติของเราต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และมุ่งกระทำตามกำลังเท่าที่จะทำได้

คลื่นนี้มีจังหวะที่รวดเร็วไม่สม่ำเสมอจะเกิดขึ้นในสภาวะจิตปกติกติ ที่ซึ่งมนุษย์ไม่ได้จดจ่อ หรือไม่ได้นึกถึงเรื่องอะไรเป็นพิเศษ ผลของคลื่น จะทำให้ร่างกายและจิตใจไม่สงบสับสน จะทำให้เกิดความจำระยะสั้น เกิดการเรียนรู้ได้ยาก คลื่นสมองชนิดนี้เป็นการชี้ชัดถึงความกระสับกระส่ายวุ่นวายของจิตใจคนปกติทั่วไป

2. คลื่นอัลฟา (Alpha wave) เป็นคลื่นสมองที่มีความถี่ 13-8 รอบต่อวินาที คลื่นสมองนี้เกี่ยวข้องกับสภาวะความเงิบ, สภาวะภายในจิตใจ, สภาวะอารมณ์สะท้อนกลับ ซึ่งในภาวะนี้อยู่ในภาวะที่มนุษย์เปิดใจที่จะตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ ในภาพรวมของสิ่งนั้นไม่จำเพาะจุดใดจุดหนึ่ง ถ้าในสภาวะเบต้าเราโฟกัสหรือกำหนดมองเห็นต้นไม้ แต่ถ้าเป็นในสภาวะอัลฟาเราจะกำหนดมองเห็นป่าซึ่งเป็นที่รวมของต้นไม้มากมาย จากการรายงานผลการวิจัยของอัลฟาสลีปรีพอร์ท (Alpha sleep report) พบว่าในสภาวะนี้อยู่ในสภาวะที่ไม่ใช่การนอนหลับและมีใช้สภาวะที่ตื่นตัว คือมันอยู่ในสภาวะกึ่งกลางของการหลับและการตื่น ภายใต้สภาวะของการคิดคำนึงของจิตใจ ซึ่งอยู่ในภาวะที่มนุษย์มีความสนใจ มีความจดจ่อ มีสมาธิในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง คลื่นนี้จะทำให้ร่างกายและจิตใจสงบ มีการผ่อนคลาย พักผ่อน ทำให้เกิดความจำระยะยาว เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายและรวดเร็ว

3. คลื่นเตตรา (Tetra wave) เป็นคลื่นสมองที่มีความถี่ 8-3.5 รอบต่อวินาที

คลื่นประเภทนี้พบในทั้งสภาวะการหลับและสภาวะการตื่น ในขณะที่หลับคลื่นนี้จะคลอเคลียภายในสมองร่วมกับการหลับฝัน ในสภาวะการตื่น คลื่นนี้จะปรากฏกับความคิดสร้างสรรค์จินตนาการ การหลับตามองเห็นภาพ สภาวะการคิดคำนึงเพื่อแก้ปัญหา สภาวะนี้สำคัญมากในแง่ความคิด

สร้างสรรค์ ซึ่งเราพบว่าความฝันสร้างสรรค์โลกทั้งมวลได้ ถ้าเราจินตนาการถึงโลกขณะที่เราคืน ความคิดสร้างสรรค์ในแง่บวกนี้จะชักพาอารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ออกมา เหมือนเป็นฮอโมนสมองทำให้ผลักดันตัวเราจนทำให้งานสำเร็จ เช่นเดียวกันเราก็อาจได้ประสบการณ์จากการหยั่งรู้ลึกภายในตนเอง บ่อย ๆ พบว่ารูปฟอร์มของสิ่งที่หลับตามองเห็นเป็นภาพภาพของอารมณ์ และการแก้ปัญหาอารมณ์ เป็นการหยั่งรู้ภายในจากอารมณ์คนสามารถจะเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมบางอย่างที่เราไม่ต้องการออกไปได้

ในความฝัน คลื่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีการพักผ่อนมาก ๆ หรือคนฝึกสมาธิจะเริ่มจดจ่อ ไม่มีเรื่องอื่นและไม่ได้คิดอะไรแนวแน่ตลอด ซึ่งกิจกรรมของสมองซีกซ้ายได้ถูกวางลง ผู้พูดกับผู้ฟังหรือสิ่งที่เรากำลังทำอยู่อย่างจดจ่อ คลื่นนี้เป็นคลื่นที่มีพลังงานทางจิตอย่างมหาศาล ในสภาวะที่กำลังเข้าสู่จิตเหนือสำนึกนี้ นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ขั้นสูง เกิด insight การหยั่งรู้เอง ความสามารถในการสื่อสารทางจิต และมีความสงบทางจิตใจสูงที่สุด นอกจากนี้ยังมีความสามารถในการแก้ปัญหา เพิ่มความจำระยะยาวและการระลึกรู้

4. คลื่นเดลต้า (*delta wave*) เป็นคลื่นสมองที่มีความถี่ 3-0.5 รอบต่อวินาที

คลื่นสมองระดับนี้เกี่ยวพันกับความลึกสุดของการผ่อนคลายของร่างกาย คลื่นนี้จะพบได้ในเวลาที่นอนหลับ ซึ่งร่างกายจะมีเมตตา โบลีซึมต่ำ, ความดันเลือดและอุณหภูมิของร่างกายลดลง ลดอัตราการเต้นของหัวใจ มันเป็นสภาวะที่มีการฟื้นฟูอย่างรวดเร็วและเกิดการบำบัดทางร่างกาย เนื่องจากสภาวะนี้สัมพันธ์กับประสบการณ์เกี่ยวกับการหมกมุ่นในความว่างเปล่าซึ่งบางทีเรียกว่าสภาวะแห่งแสงสีขาว ซึ่งมันไม่มีเวลา ไม่มีความฝัน และไม่มีเหตุผล

คลื่นสมองระดับนี้พบได้ยากในคนทั่วไป ส่วนใหญ่จะมีในพระ หรือ ผู้บำเพ็ญเพียร หรือนักบวช หรือนักปฏิบัติ ซึ่งจะพานพบกับปิติสุขที่เกิด อยู่ในจิตใจจะมีมากขึ้น แต่จะมีทุกคนสำหรับคนที่กำลังจะหลับหรือหลับ ไปแล้ว ซึ่งสมองจะทำงานน้อยมาก เขาเรียกว่า คลื่นสมองที่สมองหยุด พักผ่อน หรือเข้าสู่การพักผ่อนนั่นเอง

นอกจากนี้ยังมีคลื่นสมองอีกประเภทหนึ่งที่น่าสนใจคือคลื่นจักรวาล (Cosmic wave) เป็นคลื่นที่มีพลังงานสูงที่สุด ลักษณะของคลื่นชนิดนี้ จะเป็นเหมือนเส้นตรง ดูเหมือนกับหยุดนิ่ง หรือมีขึ้นลงนิดหน่อยเท่านั้น เป็นคลื่นสมองในอุดมคติ

จากการวิจัยของนักจิตวิทยาชาวอังกฤษ ชื่อ ฮันส์ ไอเซงค์ ได้ กล่าวว่า บุคลิกภาพของมนุษย์เกี่ยวข้องกับคลื่นสมอง เขาพบว่าคนที่มี บุคลิกชอบสังคม สมองส่วน Neocortex จะมีคลื่นสมองต่ำกว่า คนที่มี บุคลิกชอบเก็บตัว ทำให้พร้อมที่จะถูกกระตุ้นจากเหตุการณ์ที่น่าตื่นเต้น ต่างกับคนที่มีบุคลิกชอบเก็บตัวสมองส่วน Neocortex ได้รับการกระตุ้น เพียงพอแล้ว จึงไม่ต้องการแรงกระตุ้นจากภายนอกอีก คนแบบนี้จึงมี แนวโน้มที่จะรักสงบและแอบอยู่เงียบ ๆ (กิตติกร มีทรัพย์ และคณะ, *อัจฉริยะจิตมนุษย์, รีดเดอร์ส ไดเจสต์ (ประเทศไทย จำกัด)*, หน้า 147

จากการที่สมาคมวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาทางด้านอารมณ์และ พัฒนาการในการใช้ดนตรีเพื่อสุขภาพของผู้ป่วยศึกษาวิจัยพบว่าคลื่น อัลฟาจะช่วยส่งเสริมความจำและความสนใจของเด็ก ตามที่เมื่อจิตใจของคนอยู่ในสภาวะที่สงบนิ่งจะเป็นช่วงที่คลื่นสมองคงที่ที่สุดและจะผลิต คลื่นอัลฟา ซึ่งจะทำให้ความจำของคนดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น และมีผลดี ต่อการพัฒนาสติปัญญาทางสมอง

กลุ่มดนตรีพัฒนาคคลื่นสมอง (Brain Wave Development Music)

ดนตรีกลุ่มนี้ดนตรีที่ให้คลื่นในระดับอัลฟา ที่มีแอมป์จูดต่ำ จะส่งคลื่นออกมาจากแหล่งกำเนิดผ่านระบบประสาทไฮโดรซิมพัลส์ เข้าไปปรับสมดุลย์กับคลื่นสมองของมนุษย์ภายในสมอง เกิดการประสานสอดคล้องกับความถี่ของคลื่นสมองในแต่ละระดับ จะกระตุ้นให้สมองเกิดการประสานหรือ ผูกโยง กับตัวของมันเอง ไปสู่จังหวะของดนตรีที่บรรเลง ซึ่งโดยทั่วไปอยู่ในคลื่นระดับเบต้า ซึ่งมีแอมป์จูดสูง ทำให้ให้คลื่นสมองของมนุษย์ปรับลดความสั่นสะเทือนหรือลดรอบความถี่ลง คล้ายกับหลักการผสมกันของคลื่นน้ำในทะเล เมื่อคลื่นใหญ่ปะทะกับคลื่นเล็กก็ย่อมได้คลื่นใหม่ที่เป็นคลื่นขนาดกลาง ทำให้จิตใจของมนุษย์เกิดสมาธิและความสงบในดวงจิตมากขึ้น

ดนตรีกลุ่มนี้จากการค้นคว้าวิจัยของอาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช สามารถแบ่งออกได้เป็นกลุ่มดนตรีย่อย ๆ 4 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มดนตรีที่ได้จากงานวิจัยที่ผลิตเพื่อพัฒนาศักยภาพทางสมอง (Brain Wave Research Music)
2. กลุ่มดนตรีเสียงธรรมชาติ (Natural Music)
3. กลุ่มดนตรีคลื่นเสียงแห่งจักรวาล (Cosmos Sound Music)
4. กลุ่มดนตรีจากงานวิจัยด้านการส่งมนุษย์ไปอวกาศขององค์การ NASA (Astronaut Research Music)

ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กลุ่มดนตรีที่ได้จากงานวิจัยที่ผลิตเพื่อพัฒนาศักยภาพคลื่นสมอง (Brain Wave Research Music)

ดนตรีกลุ่มนี้เป็นดนตรีที่ได้จากงานวิจัยทางด้านสมองของนักวิจัยทางการแพทย์, นักวิจัยทางการศึกษาและนักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับสมอง ซึ่งมีทักษะทางดนตรีและโสตสมาริชั้นสูง โดยได้ทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยองค์ประกอบต่าง ๆ ของเสียงและผลกระทบที่มีอิทธิพลต่อสมองและร่างกาย จากนั้นจึงได้ผลิตดนตรีที่เหมาะสมขึ้นมาใหม่และทดลองใช้ในกลุ่มปฏิบัติการวิจัย จากนั้นจึงผลิตออกมาจำหน่ายในวงแคบสำหรับผู้สนใจที่เป็นนักการศึกษา, อาจารย์ หรือผู้มีการศึกษาชั้นสูงที่ต้องการ เป็นต้น

ซึ่งดนตรีกลุ่มนี้พบว่าจะผลิตน้อยและหาได้ยากมากและผู้รู้มักไม่ค่อยเผยแพร่ในวงกว้าง เนื่องจากเป็นดนตรีชั้นสูงมากต้องเป็นผู้ที่มีความรู้สูงจริง ๆ และสนใจในด้านดนตรีพัฒนาสมอง จึงจะแสวงหามาใช้ นอกจากนี้ ถ้ามีผู้รู้ได้นำดนตรีประเภทนี้มาใช้พัฒนาศักยภาพสมอง อาจถูกบุคคลผู้เป็นอวิชาไม่รู้ในคุณค่าดูหมิ่นว่า- เป็นสิ่งเหลวไหลไร้สาระก็เป็นได้ ทำให้ผู้ที่นำไปใช้หมดกำลังใจได้ นับว่าเป็นอุปสรรคอย่างมากในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในประเทศนั้น ๆ สำหรับรายชื่อและผู้แต่งดนตรีกลุ่มนี้สำหรับงานวิจัยนั้น เป็นงานดนตรีที่ละเอียดอ่อนมีเทคนิคมากมายที่จำเป็นต่อการใช้ให้เกิดประสิทธิภาพสูง ถ้าผู้ใช้ไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้องในการใช้อาจลดประสิทธิภาพและประสิทธิผลของดนตรีลงไปหรืออาจเกิดผลข้างเคียงได้

ตัวอย่างรายการดนตรีที่ได้จากงานวิจัย
ที่ผลิตเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคคลอื่นสมอง

ลำดับ	ชื่อชุดดนตรี	ผู้แต่ง/ผู้ผลิต
1	A Great Revolution In The Brain World Vol1	ฮารุยาม่า ซิงโอะ
2	A Great Revolution In The Brain World Vol2	ฮารุยาม่า ซิงโอะ
3	A Great Revolution In The Brain World Vol3	ฮารุยาม่า ซิงโอะ
4	Ultrameditation 1 "The Beginning"	Visionary Technology
5	Ultrameditation 2 "Transformation"	Visionary Technology
6	Ultrameditation 3 "Awareness"	Visionary Technology
7	Ultrameditation 4 "Ce tacean Mind Link"	Visionary Technology
8	Ultrameditation 5 "Near Death Experience"	Visionary Technology
9	Alpträume beseitigen "eliminate nightmares" Sound therapy	Med.doc
10	Naturempfinden verstärken "improve your perception of nature" Sound therapy	Med.doc
11	Selbstbewusstsein wecken "improve your self confidence" Sound therapy	Med.doc
12	Healing Music	Dr.Touru Sekiya
13	Emotional Well-being "Healing Music"	USE Stereo
14	Waveshape 1 wellenformen	CUE Records
15	Waveshape 2 69:30 - LIVE 96/97	CUE Records
16	Picture music	Klaus schulze
17	EN=TRANCE	Klaus schulze

ลำดับ	ชื่อชุดดนตรี	ผู้แต่ง/ผู้ผลิต
18	Nadahimalaya	Gayan Silvia Winter
19	Sleep	New World Music
20	Deep Sleep	Peter James
21	A Time to Dream	Garry Hughes
22	New Age Classic "Higher Octave"	William Aura
23	In the key of Healing	Steven Halpern
24	Sea of Dreams	Phillippe DE CANCK
25	The sacred chorde	Steven Halpern
26	Soothing sound for baby vol 1 1- 6 months	Raymond scott
27	Soothing sound for baby vol 2 6- 12 months	Raymond scott
28	Soothing sound for baby vol 3 12-18 months	Raymond scott
29	Baby sounds " relaxing music for babies"	ZYX Music
30	Odyssey of Life	Sheldop Mirowitz
31	Dream Manifestation	Ron clearfields
32	Sacred Site	Michael Sterns
33	Brain Machine	Tamas Lab
34	Vision of Space&Time	Tamas Lab
35	Hemisphere-Synchronisation-Signals	Tamas Lab
36	Tales of Orion	Tamas Lab
37	Mandala Music	Tamas Lab
38	Tangerine Dream	Tamas Lab
39	Tangerine Dream The Collection	Tamas Lab
40	Children of The Universe	Tamas Lab
41	Doubling Scenario	Tamas Lab
42	Polar Lights" Scent of Sound"	Tamas Lab
43	Energetik	Tamas Lab

2. กลุ่มดนตรีเสียงธรรมชาติ (Natural Music)

ดนตรีกลุ่มนี้ผู้ผลิตจะอัดเทปเสียงจากธรรมชาติต่าง ๆ ซึ่งเป็นเสียงความถี่ต่ำตามธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำตก, เสียงนกร้อง, เสียงฟ้าร้อง, เสียงฝนตก เป็นต้น มาทำเป็นเทปหรือซีดี ซึ่งอาจจะเป็นเสียงธรรมชาติล้วน ๆ หรืออาจดนตรีประกอบก็ได้ ซึ่งคลื่นเสียงจากธรรมชาติเหล่านี้ให้พลังคลื่นเสียงใกล้เคียงกับคลื่นสมองอัลฟาของมนุษย์อันสอดคล้องกับตัวตนของธรรมชาติมนุษย์อยู่แล้ว จะมีประสิทธิผลดีในด้านการผ่อนคลายอารมณ์ ลดความเครียดได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังมีการนำมาใช้ในการพัฒนาคลื่นสมองและความคิดสร้างสรรค์ด้วย พบมีจำหน่ายอยู่ทั่วไปในร้านค้าเทปและซีดีชั้นนำ

ตัวอย่างดนตรีเสียงธรรมชาติต่าง ๆ ที่น่าสนใจ

ลำดับ	ชื่อชุดดนตรี	ผู้แต่ง/ผู้ผลิต
1	Calling	Paul Winter
2	The Whirling Water	Tranquillity
3	Delphin-Heilung	INBALANCE
4	Diving With Dolphins	Tranquillity
5	The Sound of Aquatic Mamals in The Wild	Laser Light
6	Spirit of Relaxation	Flute Spircdi
7	Relaxation "Body Mind and Spirit"	NEW EARTH
8	Relaxation for Massage	NEW EARTH
9	Relaxation and Emotions	NEW EARTH

ลำดับ	ชื่อชุดดนตรี	ผู้แต่ง/ผู้ผลิต
10	Relaxation of the Heart	NEW EARTH
11	Precious water River of Life	Nadara collection
12	WALKING ON AIR	Joe Andrews
13	The Magic of Aroma Therapy Vol 1	eqmusic
14	The Magic of Aroma Therapy Vol 2	eqmusic
15	The songs and sounds of The Humpback Whale	Arnie R.Fisk
16	Natural Meditation	Ron Allen
17	Lighting Thunder & Rain	Disky

3. กลุ่มดนตรีคลื่นเสียงแห่งจักรวาล (Cosmos Sound Music)

ดนตรีกลุ่มนี้ผู้ผลิตจะอัดเทปเสียงจากอวกาศโดยตรงซึ่งอาจได้จากการอัดเสียงจากเครื่องอัดเสียงที่ติดอยู่ในยานอวกาศที่เดินทางออกไปนอกโลก หรือผลิตเลียนเสียงขึ้นมาใหม่ทั้งหมด ซึ่งมีพลังแห่งคลื่นเสียงที่มีความสั้นสะท้อนสูง และมีความถี่ต่ำมากจนประสาทด้านโสตสัมผัสของมนุษย์แทบไม่ได้ยินเสียง เหมาะสำหรับการพัฒนาคลื่นสมองระดับสูง

ตัวอย่างดนตรีคลื่นเสียงแห่งจักรวาล ที่น่าสนใจ

ลำดับ	ชื่อชุดดนตรี	ศาสนา/ลัทธิ
1	Space Effect	NEUE DIMENSION
2	TRANCE IN SPACE	NIK TYNDALL
3	BLACK HOLE	EMTEC
4	Space sound music	Nasa
5	Orbit	Excelsidor
6	Cosmic	Sandelan
7	Star contact	EMI
8	Plejaden Meditation	Armara
9	Spiral Journey	Jim Pietkivitch
10	Voyage of the Spirit	Holy Grail
11	Planet Chronicles vol11	JOHN SERRIE
12	Im Einklang seim	Dr.Bernhard Coevey
13	The Planets 2000 and Beyond	SPITZ-TARI PRODUCTION
14	NOVOUS MAGNIFICANT *THROUGH THE STARGATE*	COMSTANCE DEMBY

4. กลุ่มดนตรีจากงานวิจัยด้านการส่งมนุษย์ไปอวกาศขององค์การ NASA (Astronaut Research Music)

ดนตรีกลุ่มนี้ เริ่มต้นผลิตมาจากงานวิจัยทางด้านการส่งมนุษย์ไปสู่อวกาศขององค์การ NASA ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งการเตรียมพร้อมสำหรับการผลิตมนุษย์อวกาศเดินทางสู่นอกโลกนั้น จำเป็นต้องคัดเลือกบุคคลที่มีความแข็งแกร่งทั้งทางร่างกาย, อารมณ์และจิตใจเป็นอย่างดี เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุดในการปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมาย จากการศึกษาพบว่ามนุษย์อวกาศมักจะต้องต่อสู้กับความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างสูง การขาดสมาธิ เกิดอาการนอนไม่หลับ อ่อนเพลีย มีอาการหวาดผวา สภาพผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจอื่น ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากสภาพการทำงาน, สภาพสิ่งแวดล้อมที่ต้องเผชิญ และสภาพการถูกโดดเดี่ยวอ้างว้างในอวกาศ มีผลกระทบการทำงานของมนุษย์อวกาศเหล่านั้น จึงได้มีการวิจัยผลิตดนตรีกลุ่มนี้ขึ้นมาเพื่อที่จะหาทางที่จะผ่อนคลายอารมณ์, ลดความเครียดที่จะเกิดขึ้นกับพวกเขาและสร้างสมาธิระดับสูงในการทำงาน ลักษณะของดนตรีประเภทนี้จะมีลักษณะคล้ายกันในทุก ๆ ชุด ดนตรีแนวนี้จะเป็นคลื่นเสียงล้วน ๆ เป็นคลื่นที่มีความถี่ของคลื่นเสียงต่าง ๆ กันไป โดยมีคลื่นเสียงประเภทคลื่นอัลฟา, คลื่นเทตต้า หรือคลื่นเดลต้าปล่อยออกมา อาจช้าบ้างหรือเร็วบ้าง ดังบ้างหรือค่อยบ้าง แล้วแต่ชุดของเพลง ดนตรีชุดนี้มีพลังกระตุ้นรุนแรงปานกลางถึงมากและมากที่สุด เพราะผลิตให้ใช้กับนักบินอวกาศที่ได้ถูกคัดเลือกว่ามีสมรรถภาพทางกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงกว่าคนปกติ ตลอดจนต้องการพัฒนาสมาธิในระดับที่สูงมาก ดังนั้นการที่คนธรรมดามาใช้ต้องคำนึงศักยภาพกายและจิตของตนว่า มีความแกร่งเพียงพอหรือไม่ เพราะอาจเกิดผลข้างเคียงได้ การที่จะใช้ต้องอยู่ในการควบคุมดูแลของผู้ชำนาญการเท่านั้น

ดนตรีจากงานวิจัยด้านอวกาศ ที่น่าสนใจ

ลำดับ	ชื่อชุดดนตรี	ผู้แต่ง/ผู้ผลิต
1	Super Mind Power A	Power Life Development Center
2	Super Brain Ultar B	Power Life Development Center
3	Super Brain Traveler C	Power Life Development Center
4	Super Brain Traveler C	Power Life Development Center
5	Biofeedback for Mind&Health	Power Life Development Center
6	Mind Lab Visualize	Power Life Development Center
7	Mind Lab Energize	Power Life Development Center
8	Mind Lab Learn	Power Life Development Center
9	Sleep /time Suite	Power Life Development Center

ผู้สนใจชุดซีดีกลุ่มดนตรีพัฒนาคีลนสมองกลุ่มดนตรีพัฒนาคีลนสมอง (Brain Wave Development Music) ตามรายการดังกล่าว ได้แก่ กลุ่มดนตรีที่ได้จากงานวิจัยที่ผลิตเพื่อพัฒนาศักยภาพทางสมอง (Brain Wave Research Music), กลุ่มดนตรีเสียงธรรมชาติ (Natural Music), กลุ่มดนตรีคีลนเสียงแห่งจักรวาล (Cosmos Sound Music) และกลุ่มดนตรีจากงานวิจัยด้านการส่งมนุษย์ไปอวกาศขององค์การ NASA (Astronaut Research Music) ติดต่อได้ที่ อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช โทร 01-8033630

นอกจากการพัฒนาศักยภาพคีลนสมองด้วยคีลนเสียงแล้ว จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ ซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อ

พัฒนาสติ มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาสมาธิ พัฒนาคลื่นสมอง และพัฒนาระบบประสาทอัตโนมัติ เนื่องจากการปฏิบัติอานาปานสติ จะเป็นการไปกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ที่เรียกว่า ระบบพาราซิมพาเทติก ที่ทำให้เกิดสภาวะการผ่อนคลาย ลดความเครียด และความวิตกกังวล ลดการทำงานของระบบซิมพาเทติกที่ทำให้เกิดความเครียด และเพิ่มการทำงานของระบบพาราซิมพาเทติกที่ทำให้เกิดการผ่อนคลาย และมีสมาธิ เป็นการพัฒนาศักยภาพระบบประสาทอัตโนมัติ นอกจากนี้ การปฏิบัติอานาปานสติไปมาก ๆ นาน ๆ ทำบ่อย ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ จะไปกระตุ้นการทำงานของระบบเรติคูลาร์ฟอร์มเมชัน ซึ่งเปรียบเสมือนหัวเทียนเพิ่มการจุดระเบิดภายในก้านสมอง ซึ่งจะช่วยให้ช่วยเพิ่มศักยภาพของการเดินทางของกระแสประสาทในสมองมากยิ่งขึ้น และสร้างสภาวะที่ผ่อนคลาย



บทที่ 9

การพัฒนาศักยภาพจิตใต้สำนึก (Subconscious mind), สมาธิระดับต้น E.Q. และ M.Q. โดยการใช้ดนตรีประกอบโปรแกรมจิต

ทหลักการเพื่อพัฒนาศักยภาพจิตสำนึก (Conscious mind) จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก (Superconscious mind) ด้วยดนตรี พัฒนาศีรษะสมอง, ดนตรีทางศาสนา, การฝึกสมาธิจิตตามแนวโยคะ และการโปรแกรมจิต เพื่อพัฒนาสมาธิ E.Q. และ M.Q.

จิตสำนึก หมายถึง ลักษณะของจิตที่ทำหน้าที่คล้าย ๆ กับตัวสติของมนุษย์ คือ ช่วยให้เกิดการรับรู้ทั้งห้าของเรา สภาวะจิตที่มีสติ ควบคุมสั่งการสมองส่วนบนให้ทำงาน ไม่ว่าจะสั่งด้วยถ้อยคำลงสู่สมองซ้าย หรือสั่งด้วยจินตภาพลงสู่สมองขวาก็ตาม โดยทั่วไปนักวิทยาศาสตร์ทางจิตเชื่อว่า จิตสำนึกนี้มีพลังหรือศักยภาพในตัวเองน้อยมาก เฉลี่ยประมาณ 7 % ของพลังงาน หรือศักยภาพที่เราມີอยู่ทั้งหมด

จิตใต้สำนึก หมายถึงแหล่งรวมของพลังทั้งหลายทั้งปวงที่มนุษย์สามารถมีอยู่ได้ เป็นแหล่งรวมของข้อมูล สติปัญญา ความรอบรู้ ตลอดจนพลังงานรูปแบบต่าง ๆ จิตใต้สำนึกมีธรรมชาติในการทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่เกิดจากความมุ่งมั่นอย่างแน่วแน่

จิตใต้สำนึกเป็นส่วนของความจำ ไม่ว่าเราจะเห็น ได้ยิน สัมผัส คิดหรือมีประสบการณ์อะไร เราจะเก็บบันทึกเอาไว้ในจิตใต้สำนึกของเรา จิตใต้สำนึกของเราจะไม่ลืมอะไรเลย แต่การที่เราจะจำได้ เราต้องเรียกข้อมูลจากจิตใต้สำนึกของเราให้ขึ้นมาสู่ระดับจิตสำนึกเสียก่อน จิตใต้สำนึกเปรียบเสมือนกับหน่วยความจำในเครื่องคอมพิวเตอร์ เราอาจจะเก็บข้อมูลเอาไว้มากมายในหน่วยความจำในเครื่องคอมพิวเตอร์ แต่เราอาจจะไม่รู้ว่ามีอะไรอยู่บ้าง ถ้าเราไม่รู้จักวิธีที่จะเรียกข้อมูลที่เก็บอยู่ในหน่วยความจำนั้น เราจะเรียกข้อมูลจากจิตใต้สำนึกของเราอย่างไร (ดร.อาจง ชุมสาย ณ อยุธยา การพัฒนาศักยภาพอย่างสมบูรณ์ บริษัท เคล็ดไทย จำกัด 2542)

ภายใต้หลักการที่ว่าในระหว่างที่มีสภาวะคลื่นสมองเป็นอัลฟาเวฟ การที่จะปลุกฝังสิ่งต่าง ๆ ในจิตใต้สำนึกเพื่อให้เขาเป็นกรอบในการปฏิบัติ เช่น เรื่องศีลธรรม, จริยธรรม ก็จะเป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุด จากการวิจัยพบว่า การบรรยายเสียงทุ้มต่ำเพื่อสอนประกอบเสียงดนตรีจะเป็นเครื่องมือแนะนำสมาธิได้ดีมาก แนวทางการพัฒนาก็จะใช้การโปรแกรมจิต จะเป็นคำพูดนำตามโปรแกรมสั่งจิตของมาสเตอร์เพียงอย่างเดียว หรือจะเป็นคำพูดนำตามโปรแกรมสั่งจิตประกอบเสียงคลอเบา ๆ ของกลุ่มดนตรีเพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ (Relaxation Music) หรือกลุ่มดนตรีพัฒนาคลื่นสมอง (Brain Wave Music) ก็ได้

ซึ่งการพัฒนาศักยภาพจิตใต้สำนึก การสร้างมโนภาพอาศัยการฟังจิตประสานกับภาพเชิงซ้อนที่สมองสร้างขึ้นโดยคิดตามเป็นภาพตาม

ที่มาสเตอร์พูดนำเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับการพัฒนาศักยภาพจิตใจได้สำนึก เมื่อท่านสร้างมโนภาพที่ประกอบไปด้วยความเชื่อที่มั่นคง จะเป็นการสื่อความหมายที่จะดึงดูดเอาพลังคลื่นแม่เหล็กจากทุกๆ ส่วนที่ท่านมีของจักรวาลมาสร้างสิ่งที่ต้องการไว้สำหรับอนาคต การสร้างมโนภาพที่มีจิตใจแน่วแน่เต็มไปด้วยพลังกำลังจะเป็นการสร้างแบบแรงประสานระหว่างธาตุต่าง ๆ ที่ประกอบกันอยู่ในโลก พร้อมเกิดแรงขับเคลื่อนของคลื่นแม่เหล็กที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการตามจิตอธิษฐานของท่าน

ในการใช้มโนภาพเพื่อสร้างงานอะไรก็ตาม องค์ประกอบที่สำคัญที่จำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นที่สำคัญ คือความเชื่อมั่นและความตั้งใจที่จะได้ความสำเร็จของงาน ทั้งสองสิ่งที่เป็นแรงผลักดันให้งานสร้างมโนภาพสามารถสัมฤทธิ์ผลออกมาเป็นรูปเป็นร่างสามารถจับต้องได้

มโนภาพที่จิตใจสร้างขึ้นชั่วครั้งชั่วคราวจะมีผลเกี่ยวข้องกับอะไรกับตัวเราหรือสิ่งที่เราปรารถนาในโลกของวัตถุ สิ่งที่ยืนยันจากผลงานของนักประดิษฐ์ นักคิดค้นทั้งหลายจะเกิดขึ้นรูปของความคิดที่เป็นมโนภาพของเขาก่อนที่จะได้รับการก่อสร้างออกมาเป็นสิ่งประดิษฐ์ ไม่ว่าสิ่งที่คุณพบใหม่จะเป็นเครื่องโทรศัพท์ เครื่องโทรทัศน์ หรือเครื่องใช้ต่าง ๆ สถาปนิกที่ออกแบบบ้าน จะใช้มโนภาพของเขาสร้างบ้านขึ้นมาก่อนตามขั้นตอนของกระบวนการ จากขั้นตอนหยาบ ๆ ขั้นตอนพัฒนาแบบจนมาถึงขั้นตอนรายละเอียด ก่อนที่เขาจะเขียนภาพบ้านออกมาเป็นแนวทางให้ช่างก่อสร้างได้สร้างตามแบบนั้น ๆ หรืออย่างเช่นกรณีนักชายที่สร้างมโนภาพว่าเขาจะต้องร่ำรวย เขาก็ร่ำรวยเป็นต้น

โลกความคิดในอนาคต เมื่อท่านกำลังพยายามใช้แรงปรารถนาบังคับให้เกิดผลตามที่ต้องการ ไม่ว่าจะกับตัวท่านเองหรือกับบุคคลอื่น จะเกิดขั้นตอนของแรงขับเคลื่อนจากพลังจิตแผ่ออกไปดึงดูดกระแสแม่เหล็กให้มีการเคลื่อนไหวประมวลกันเข้ามาเป็นรูปทรงตามที่จิตตั้งใจเอาไว้

ความคิดประสานกับพลังจากมโนภาพที่แน่วแน่จึงกลายเป็นตัวจักรสำคัญที่จะผลักดันให้มีการเปลี่ยนแปลงขยับขยาย ทำนองค่อยเป็นค่อยไปในสนามพลังที่มโนภาพกำหนดขอบเขตไว้ โดยจะทำให้เกิดการรีดเค้นศักยภาพภายในที่แฝงเร้นอยู่ในตัวเราออกมา ให้สามารถทำสิ่งที่เราคิดว่าทำไม่ได้ ให้สามารถทำได้สำเร็จ ความเข้มข้นของพลังมือประสานกับศรัทธาที่แน่วแน่จะกำหนดกระบวนการให้บังเกิดผลเป็นลำดับ

แนวทางการพัฒนาศักยภาพจิตใต้สำนึก, สมาธิระดับต้น, E.Q. และ M.Q. ด้วยคลื่นเสียง และโปรแกรมจิต ต้องลดการกระตุ้นสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อมิให้ประพฤติกรรมทางกายและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมกำเริบขึ้น (พัฒนา E.Q.) ต้องพัฒนาศักยภาพการใช้พลังจากจิตใต้สำนึกเพื่อสนับสนุนการกระตุ้นการพัฒนาศักยภาพสมองและต่อมไร้ท่อ ตลอดจนเสริมสร้างพลังจิตด้วยการสั่งจิตใต้สำนึกเพื่อใช้จิต (สมองส่วนปัญญา) ไปควบคุมสมองส่วนอารมณ์และสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลาน ให้มีการแสดงพฤติกรรมทางกายและอารมณ์ที่เหมาะสม ตามกรอบของวัฒนธรรม, ประเพณี, สังคม, จริยธรรม ของเขา ซึ่งสนับสนุนการพัฒนา E.Q. และ M.Q. ด้วยการใช้คลื่นเสียงสมาธิสมอง

เนื่องจากการใช้วิธีสั่งจิตใต้สำนึกด้วยคลื่นเสียงสมาธิสมอง เป็นการใช้โปรแกรมจิตเพื่อกระตุ้นของการทำงานของสมองส่วนต่าง ๆ และต่อมไร้ท่อในร่างกาย นอกจากนี้ยังใช้สมองส่วนอารยะซึ่งเป็นสมองส่วนจิตสั่งให้สมองส่วนอารมณ์และสมองส่วนกาย ทำงานได้อย่างเหมาะสมและเต็มศักยภาพ

เนื่องจากว่าการกระตุ้นสมองสัตว์เลื้อยคลาน ด้วยสื่อที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ เช่น สื่อลามก, สื่อที่แสดงพฤติกรรมรุนแรงต่าง ๆ, พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางจริยธรรม, ฯลฯ เป็นการกระตุ้นสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลานให้มีศักยภาพสูงขึ้น ทำให้มันมีพลังรุนแรง สมองส่วนอารยะไม่มีพลัง

เพียงพอที่จะไปควบคุมมันได้ ทำให้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางกายและการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมออกมา

นอกจากนี้การนำโปรแกรมจิตสมาธิสมาธิมาใช้ในการพัฒนา E.Q. และ M.Q. โดยการปลูกฝังคำพูดต่าง ๆ เพื่อให้มีการปฏิบัติกายวาจาและจิตใจที่ตรงตาม เหมาะสมตามกรอบวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของศาสนาและสังคม กล่าวนำให้เขาฟังในระหว่างการเข้าโปรแกรมจิต โดยคำพูดที่ฝังลงไปในจิตได้สำนึกตามโปรแกรมจิต จะไปเพื่อฝังความทรงจำในข้อปฏิบัติต่าง ๆ สำหรับการปฏิบัติตนในสมองส่วนปัญญา (Cerebrum) เช่น ใช้คำพูดให้เขารู้จักการปฏิบัติทางกายที่เหมาะสม สอดคล้องกับวัฒนธรรม, ทางคำพูดจา, การควบคุมอารมณ์ การรู้จักความมีเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การรู้จักความรัก รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ฯ เป็นการพัฒนา M.Q. ได้อย่างดีมาก ทำให้สมองส่วนปัญญาที่ได้รับการกระตุ้นจะส่งพลังไปควบคุมการทำงานของสมองส่วนอารมณ์รวมทั้งสมองส่วนสัตว์เลื้อยคลาน ให้เขามีการแสดงพฤติกรรมทางกายและอารมณ์ที่เหมาะสมกับกรอบของสังคมหรือวัฒนธรรมที่ได้ฝังจำไว้ ซึ่งสรุปได้ว่าเป็นการสนับสนุนการพัฒนา สมาธิ E.Q. และ M.Q. ได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นการฝึกปฏิบัติให้เกิดมโนภาพตามแบบฝึกหัดต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ ด้วยจิตใจที่ศรัทธาเชื่อมั่นและมีความตั้งใจที่แน่วแน่ก็จะช่วยให้การพัฒนาศักยภาพมนุษย์ที่แฝงเร้นอยู่ให้แสดงศักยภาพออกมา

โปรแกรมจิตคลื่นเสียงสมาธิสมาธิ เป็นโปรแกรมจิตที่คิดค้นโดยอาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช ตามหลักการทฤษฎีอภิวัดณ์ปัญญาที่มุ่งเน้นการฝึกการกระตุ้นศักยภาพสมองในทุก ๆ ส่วนรวมทั้งร่างกาย ประกอบกับการพัฒนาจิตใจไปพร้อม ๆ กัน ด้วยการเพ่งจิต, เคลื่อนจิต และปราณไปตามร่างกายและสมองส่วนต่าง ๆ ประกอบพลังสมาธิแห่งจินตภาพ ประกอบด้วยโปรแกรมจิตคลื่นเสียงสมาธิสมาธิรวมทั้งหมด 3 ชุด

ซึ่งอาจารย์อริยะ ได้นำมาเปิดเผยทั้งหมด โดยไม่ได้มีการปิดบังเพื่อยังประโยชน์ให้กับผู้ได้ลองฝึกปฏิบัติตามบ้างไม่มากก็น้อย โปรดติดตามรายละเอียดดังนี้

โปรแกรมจิตสมาธิสมองชุดที่ 1 เพื่อฝึกพัฒนาจิต, E.Q. และ M.Q., สมาธิและศักยภาพสมอง

บัดนี้ขอเรียนเชิญทุกท่านนั่งหลับตาเจริญภาวนากัน นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือ ข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบาย ๆ หลับตาเบา ๆ ทุก ๆ คน หลับตาพอสบาย ๆ คล้าย ๆ กับเรานอนหลับ ปรับร่างกายเราให้พอเหมาะต่อการปฏิบัติธรรม ร่างกายที่พอเหมาะต่อการปฏิบัติธรรมนั้น จะต้องผ่อนคลายทุกส่วน ขอให้ทุกคนนึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายให้หมดไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งเกร็งหรือเครียด ตั้งแต่กล้ามเนื้อบริเวณเปลือกตา หน้าผาก ศีรษะ ท้ายทอย ให้ผ่อนคลายให้หมด กล้ามเนื้อบริเวณบ่าทั้งสอง หัวไหล่ทั้งสอง ลำแขนทั้งสอง ตลอดจนกระทั่งถึงปลายนิ้วมือ ให้ผ่อนคลายให้หมด กล้ามเนื้อบริเวณลำตัวของเราให้ผ่อนคลายให้หมด ตลอดจนกระทั่งถึงปลายนิ้วเท้า ผ่อนคลายให้หมด และปรับทำนั่งให้พอเหมาะพอดี ให้มีความรู้สึกว่ามันคงสบาย ร่างกายถ้าปรับทำนั่งให้พอเหมาะเราจะมีความรู้สึกว่ามันไม่จุ่มมาข้างหน้า ไม่งอไปข้างหลัง ไม่เอนไปข้าง ๆ มีความรู้สึกมันคงเหมือนเอาภูเขาทั้งลูกมาตั้งไว้ และเรามีความรู้สึกว่าจะนั่งไปนานเท่าไรก็ได้ โดยไม่ปวดไม่เมื่อย นั่งไปสบาย ๆ นั่นแหละที่เขาเรียกว่านั่งอยากถูกส่วน

ต่อไปนี่เป็นการเริ่มฝึกปฏิบัติจิต ขอให้ท่านผู้ฝึกทำจิตให้สงบเป็นสมาธิและกำหนดมโนภาพของจิตของท่านให้เป็นระลึกูไปลำดับต่อไปนี้

กำหนดภาพดวงอาทิตย์อันเป็นเสมือนตัวแทนของดวงแห่งปัญญา ค่อย ๆ ขึ้นช้า ๆ จากขอบฟ้า เป็นดวงสีแดงสดกลมโต แล้วค่อย ๆ ขึ้นสูงขึ้น ขอบฟ้าที่มีดกก็ค่อย ๆ สว่างขึ้น ดวงอาทิตย์ก็ค่อย ๆ สว่างขึ้น จนลอยอยู่เหนือศีรษะดวงเท่ากำปั้นส่งแสงสีทองสว่าง

จากนั้นดวงอาทิตย์สีทองก็ค่อย ๆ ลอยต่ำลงมาเรื่อย ๆ จนมาลอยอยู่เหนือศีรษะสูงประมาณ 1 คืบ ขนาดดวงเท่ากำปั้น เปล่งแสงสีทอง สุกสว่าง เราสามารถรับรู้ถึงความอบอุ่นของพลังแห่งแสงสีทอง ไปตลอดทั่วศีรษะและผิวหนังร่างกาย

ดวงอาทิตย์สีทอง ก็ค่อย ๆ เคลื่อนมาที่กลางกระหม่อมของเรา ค่อย ๆ จมลงในกลางศีรษะของเรา ก่อให้เกิดแสงสว่าง

ดวงสีทองแบ่งออกเป็นสี่ดวง ดวงที่ 1 ค่อย ๆ เคลื่อนไปที่หน้าผาก เกิดแสงสีทองที่หน้าผาก ดวงที่ 2 และ 3 ค่อย ๆ เคลื่อนไปอยู่บริเวณ ขมับทั้งสองข้าง เกิดแสงสีทองที่ขมับ ดวงที่ 4 เคลื่อนไปที่ท้ายทอย เกิดความสว่างที่ท้ายทอย ดวงที่ 5 ลอยลงมาที่กลางศีรษะ ปลดปล่อยแสงสว่าง จากนั้นทั้ง 5 ดวงก็ปล่อยแสงสีทองสุกใสจนศีรษะสว่างไสวด้วยแสงสีทอง

ดวงทองทั้ง 5 ดวง ก็เคลื่อนมาที่บริเวณท้ายทอย ส่งแสงสว่าง จากนั้นเคลื่อนลงมาถึงคอ รู้สึกถึงความร้อนบริเวณท้ายทอยศีรษะ และ ลำคอ ดาวสีทองสว่างสุกใส ค่อย ๆ เคลื่อนผ่านลำคอ จมลงตามแนวกระดูก สันหลัง ลงไปช้า ๆ จนกระทั่งจมถึงกระดูกก้นกบทำให้กระดูกสันหลังทั้งหมด กระดูกซี่โครงทั้งหมด กลายเป็นสีทองสว่าง

ดวงสีทองที่สว่างก็ค่อย ๆ ทำให้ขา, น่อง, ปลายเท้าทั้งสองข้าง และนิ้วเท้าทั้งหมดกลายเป็นแสงสีทอง จนเรารู้สึกเบาสบาย เท้าของเรา สบายอบอุ่น เราจะก้าวข้ามหน้าในชีวิตของเราด้วยความรักและความมั่นใจ ในตนเอง เราจะเดินไปสู่สถานที่ที่ดี พบกับคนดี ๆ ไม่ออกไปเที่ยวกลางคืน ไม่ไปในแหล่งอบายมุขทั้งปวง ไม่เดินในทางที่ผิด

ดวงสีทองก็ค่อย ๆ ลอยขึ้นมาทางด้านหน้าของร่างกาย ไปหยุดที่ท้องทำให้ส่วนของลำตัวตั้งแต่หน้าท้องถึงขาสว่างสดใส เราจะบริโภคอาหารที่ดีถูกสุขลักษณะ เราจะไม่เป็นคนตะกละตะกรามักมากในการกิน เราจะไม่บริโภคอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์

ดวงสีทองก็ค่อย ๆ ลอยขึ้นมาบริเวณหัวใจกลางอก จนเรารู้สึกความร้อนบริเวณหน้าอก บริเวณหน้าอกสว่างกลายเป็นสีทอง ขอให้ในกลางหัวใจของเรามีดอกบัว ดอกบัวก็ค่อย ๆ ผลิบานออกมาเป็นดอกบัวสีทองที่งดงามมีกลิ่นหอมจรุงใจ หัวใจของเราก็บริสุทธิ์ หัวใจของเราเต็มไปด้วยความรักและความเมตตา เราจะมีเมตตาและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อคนอื่น, ต่อสัตว์โลก ต่อธรรมชาติ ต่อผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือโดยไม่มีนัยดูดาย จะทำอะไรดีก็จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา เวลาทำอะไรดีก็จะคิดว่าสิ่งนั้นทำให้ผู้อื่นไม่สบายใจหรือไม่ ถ้าคิดว่ามันทำให้ผู้อื่นไม่สบายใจเราก็จะหลีกเลี่ยงเสีย ให้คิดว่าทุกสิ่งที่เราทำให้คนอื่นนั้นเป็นการทำให้กับตัวเอง ให้รักคนอื่นเท่ากับรักตนเอง

ดวงสีทองก็ค่อย ๆ ลอยขึ้นมาบริเวณไหล่ จนทำให้หัวไหล่, แขน, มือ และนิ้วทุกนิ้ว เกิดแสงสว่างกลายเป็นสีทอง ขอให้เราทำแต่ความดี ไม่ทำร้ายใคร ขอตั้งจิตที่จะใช้มือทั้งสองทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับเพื่อนมนุษย์และสังคม

ดวงสีทองก็ค่อย ๆ ลอยขึ้นมาบริเวณลำคอ จนเรารู้สึกความร้อนบริเวณลำคอ สว่างกลายเป็นสีทอง

ดวงสีทองก็ค่อย ๆ ลอยขึ้นมาบริเวณปากและลิ้น ทำให้ปากและลิ้นของเราเต็มไปด้วยแสงสว่าง เราจะพูดแต่ความจริง พูดแต่สิ่งที่ดีและมีประโยชน์ คำพูดของเราเต็มไปด้วยความรักและความเมตตา เราจะพูดด้วยคำพูดที่ดีเป็นมงคลกับผู้อื่น ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่พูดฟุ้งซ่าน ไม่พูดให้ร้ายคนอื่น

ดวงสีทองก็ค่อย ๆ ลอยขึ้นมาบริเวณหูทั้งสองข้าง จนเรารู้สึก ความร้อนบริเวณหูทั้งสองข้าง ทำให้หูทั้งสองข้างเต็มไปด้วยแสงสว่าง เราจะรับฟังแต่สิ่งที่ดี ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ในสิ่งที่ถูกต้องชอบธรรม เรา จะรับฟังผู้อื่นด้วยความรักและเมตตา เราจะเป็นคนหูหนวก ไม่เป็นคนหูเบา เมื่อรับฟังเรื่องใดก็จะใช้เหตุผลพิจารณา ไม่ใช่อารมณ์พิจารณา

ดวงสีทองก็ค่อย ๆ ลอยขึ้นมาบริเวณตาทั้งสองข้าง จนเรารู้สึก ความร้อนบริเวณตาทั้งสองข้าง ตาสว่างกลายเป็นสีทอง เราจะมองทุกคน ด้วยความรักและเมตตา เราจะมองเห็นแต่ความดีในทุกคนและทุกสิ่ง ไม่มองคนในแง่ร้าย ไม่มองจับผิดในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่มองเห็นใน สรรพสิ่งด้วยความโลภ ไม่มองเห็นในสรรพสิ่งด้วยความโกรธ ด้วยไม่มอง เห็นในสรรพสิ่งความหลงและความยึดติด

จากนั้นดวงสีทองก็ค่อย ๆ ลอยขึ้นมาบริเวณหน้าผาก จนเรารู้สึก ความร้อนบริเวณหน้าผาก สว่างกลายเป็นสีทอง ขอให้ปัญญาแห่ง ความคิด, สติและสมาธิจงบังเกิดกับข้าพเจ้าเถิด

จากนั้นดวงสีทองก็ค่อย ๆ ลอยขึ้นมาขมับทั้งสองข้าง จนเรารู้สึก ความร้อนบริเวณขมับทั้งสองข้าง สว่างกลายเป็นสีทอง ขอให้ปัญญาแห่ง ความจำและความตระหนักรู้ จงบังเกิดกับข้าเถิด

ดวงสีทองก็ค่อย ๆ จมลงไปบริเวณท้ายทอย จนเรารู้สึกความร้อน บริเวณท้ายทอย สว่างกลายเป็นสีทอง ขอให้วิชาและความชั่วร้าย จงมลายจากตัวข้าไปเถิด

ดวงสีทองก็ค่อย ๆ ลอยขึ้นมาบริเวณกระหม่อม จนเรารู้สึกความ ร้อนบริเวณกระหม่อม สว่างกลายเป็นสีทอง ขอให้ปัญญาแห่งความรู้แจ้ง จงบังเกิดกับข้าเถิด

ดวงสีทองก็ค่อย ๆ จมลงกลางศีรษะ จนเรารู้สึกความร้อนบริเวณ

กลางศีรษะ สว่างกลายเป็นสีทองขอให้ความฉลาดแห่งอารมณ์จงบังเกิด
กับข้าเถิด

จากนั้นทั้งศีรษะและร่างกายก็เต็มไปด้วยแสงสว่าง และปัญญา
สว่างมากสว่างไปสุดขอบฟ้า ขอให้ตัวเราแผ่ขยายแสงสว่างจากตัวเรา
ออกไป ไปมอบให้กับคุณพ่อคุณแม่ของเรา ขอให้ท่านเต็มไปด้วยความ
สงบสุข นำแสงสว่างไปมอบให้กับคุณครูอาจารย์ผู้ที่ได้ให้ความรู้และ
ปัญญาแก่เรา ขอให้ท่านเต็มไปด้วยความสงบสุข กระจายแสงสว่างไปให้
กับญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงของเรา ขยายออกไปให้กับทุกคนรวมทั้งสิ่ง
มีชีวิตทุกชีวิต ให้โลกของเราเต็มไปด้วยความรักและความสงบสุข ขยาย
แสงสว่างออกไปให้ทั่วจักรวาลของเรา ทุกหนทุกแห่งเต็มไปด้วยแสงสว่าง
แห่งความสุขและความปรารถนาดีในทุกสรรพสิ่ง

โปรแกรมจิตสมาธิสมองชุดที่ 2

Step 1 เตรียมความพร้อมในการทำงานของสมองแต่ละส่วน

แบบฝึกหัดที่ 1

นำมือมาวางไว้บริเวณหน้าผาก โดยให้อุ้งมือวางไว้แนบ
กับหน้าผาก ส่วนนิ้วมือวางไว้บนศีรษะสุดลมหายใจเข้า ๆ ลึก ๆ
แล้วกลั้นลมหายใจไว้ รวมพลังและความรู้สึกไว้ที่กลางฝ่ามือและ
บริเวณนิ้วมือ จินตนาการให้มือร้อนดั่งไฟ ปล່อยพลังและความ
ร้อนจากมือไปสู่ศีรษะบริเวณนั้น จินตนาการให้สมองส่วนนั้น
สว่างไสวเป็นด้วยแสงสีทองและขยายใหญ่ขึ้นกว่าเดิม ตลอดจน
รู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของเลือดบริเวณสมองส่วนนั้นที่ไหลไปมา
อย่างสะดวกสบายเพิ่มขึ้น พร้อมให้เกิดความอบอุ่นและซาบซ่าน
ในบริเวณนั้น

ให้ทำซ้ำ ๆ เช่นนี้ จากข้อ 1 - 3 โดยทำ 10 ครั้ง

แบบฝึกหัดที่ 2

นำมือขวามาวางไว้บริเวณหูด้านขวา และนำมือข้างซ้าย
มาวางไว้บริเวณหูด้านซ้าย โดยให้อุ้งมือวางครอบไว้กับหู ส่วน
ปลายนิ้วมือวางไว้บนขมับสุดลมหายใจเข้า ๆ ลึก ๆ แล้วกลั้น
ลมหายใจไว้ รวมพลังและความรู้สึกไว้ที่กลางฝ่ามือและบริเวณ
นิ้วมือ จินตนาการให้มือร้อนดั่งไฟ ปลดปล่อยพลังและความร้อน
จากมือไปสู่ศีรษะบริเวณนั้น จินตนาการให้สมองส่วนนั้นสว่างไสว
เป็นด้วยแสงสีทองและขยายใหญ่ขึ้นกว่าเดิมตลอด จนรู้สึกถึง
ความเคลื่อนไหวของเลือดบริเวณสมองส่วนนั้นที่ไหลไปมาอย่าง
สะดวกสบายเพิ่มขึ้นพร้อมให้เกิดความอบอุ่นและซาบซ่านใน
บริเวณนั้น

ให้ทำซ้ำ ๆ เช่นนี้จากข้อ 1 - 3 โดยทำ 10 ครั้ง

แบบฝึกหัดที่ 3

นำอุ้งมือขวามาวางในแนวนอนไว้บริเวณหน้าผาก โดยให้
อุ้งมือซ้ายวางไว้แนบกับศีรษะในบริเวณเหนือทอยเล็กน้อย สุดลม
หายใจเข้า ๆ ลึก ๆ แล้วกลั้นลมหายใจไว้รวมพลังและความรู้สึก
ไว้ที่กลางฝ่ามือและบริเวณนิ้วมือในส่วนของที่แนบอยู่กับหน้าผาก
จินตนาการให้มือร้อนดั่งไฟ ปลดปล่อยพลังและความร้อนจากมือขวา
ที่แนบบริเวณหน้าผากไปสู่ศีรษะบริเวณท้ายทอย จินตนาการ
ให้สมองส่วนนั้นสว่างไสวเป็นด้วยแสงสีทองและขยายใหญ่ขึ้น
กว่าเดิมตลอดจนรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของเลือดบริเวณสมอง
ส่วนนั้นที่ไหลไปมาอย่างสะดวกสบายเพิ่มขึ้นพร้อมให้เกิดความ
อบอุ่นและซาบซ่านในบริเวณนั้น

ให้ทำซ้ำ ๆ เช่นนี้จากข้อ 1 - 3 โดยทำ 10 ครั้ง

แบบฝึกหัดที่ 4

นำมือขวามาวางไว้บริเวณกลางกระหม่อมศีรษะ โดยให้ปลายนิ้วมือวางไว้แนบกับส่วนที่เป็นสันที่สูงที่สุด สุดลมหายใจช้า ๆ ลึก ๆ แล้วกลับลมหายใจไว้ รวมพลังและความรู้สึกไว้ที่กลางฝ่ามือและบริเวณนิ้วมือ จินตนาการให้มือร้อนดั่งไฟ ปลดปล่อยพลังและความร้อนจากมือไปสู่ศีรษะบริเวณนั้น จินตนาการให้สมองส่วนนั้นสว่างไสวเป็นด้วยแสงสีทอง และขยายใหญ่ขึ้นกว่าเดิมตลอดจนรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของเลือดบริเวณสมองส่วนนั้นที่ไหลไปมาอย่างสะดวกสบายเพิ่มขึ้นพร้อมให้เกิดความอบอุ่นและซาบซ่านในบริเวณนั้น

ให้ทำซ้ำ ๆ เช่นนี้จากข้อ 1 - 3 โดยทำ 10 ครั้ง

แบบฝึกหัดที่ 5

นำมือทั้งสองมาวางไว้บริเวณท้ายทอยและก้านคอ โดยให้มือทั้งสองวางไว้แนบชิดกับบริเวณดังกล่าวสุดลมหายใจช้า ๆ ลึก ๆ แล้วกลับลมหายใจไว้ รวมพลังและความรู้สึกไว้ที่กลางฝ่ามือและบริเวณนิ้วมือ จินตนาการให้มือร้อนดั่งไฟ ปลดปล่อยพลังและความร้อนจากมือไปสู่ศีรษะและก้านคอ จินตนาการให้สมองส่วนนั้นสว่างไสวด้วยแสงสีทอง และขยายใหญ่ขึ้นกว่าเดิมตลอดจนรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของเลือดบริเวณสมองส่วนนั้นที่ไหลไปมาอย่างสะดวกสบายเพิ่มขึ้น พร้อมให้เกิดความอบอุ่นและซาบซ่านในบริเวณนั้นจากนั้นแสงสีทองก็ค่อย ๆ เคลื่อนที่ลงไปตามกระดูกสันหลังช้า ๆ จนกระทั่งถึงกระดูกก้นกบปลายสุดของกระดูกสันหลัง กำหนดจิตให้เห็นกระดูกสันหลังกลายเป็นสีทองพร้อมเปล่งประกาย

แสงสว่างไสว พร้อมให้เกิดความอบอุ่นและซาบซ่านตลอดแนว
กระดูกสันหลังนั้น

ให้ทำซ้ำ ๆ เช่นนี้ จากข้อ 1 - 4 โดยทำ 10 ครั้ง

Step 2 เตรียมความพร้อมในการสร้างความสมดุลระหว่างสมอง
กับร่างกาย

แบบฝึกหัดที่ 1

นำมือมาวางไว้บริเวณหน้าผาก โดยให้อุ้งมือวางไว้แนบ
กับหน้าผาก สูดลมหายใจช้า ๆ ลึก ๆ แล้วกลั้นลมหายใจไว้
รวมพลังและความรู้สึกสู่สมองบริเวณนั้น จินตนาการให้สมอง
ส่วนนั้น สว่างไสวเป็นด้วยแสงสีทองและขยายใหญ่ขึ้นกว่าเดิม
ตลอดจนรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของเลือดบริเวณสมองส่วนนั้น
ที่ไหลไปมาอย่างสะดวกสบายเพิ่มขึ้นพร้อมให้เกิดความอบอุ่นและ
ซาบซ่านในบริเวณนั้น หายใจออกช้า ๆ แล้วปล่อยพลังแสงสีทอง
จากสมองส่วนนั้นออกไปสู่จมูก, ปาก, ลิ้น, ลำคอ, แขนทั้งสองและ
นิ้วมือทุกนิ้ว ขาทั้งสองนิ้วเท้าทุกนิ้ว ให้อวัยวะต่าง ๆ เหล่านั้น
มีแสงสีทองที่ปล่อยออกมาแผ่คลุมไปทั่ว จนร่างกายทั้งหมดกลายเป็น
เป็นกายสีทองเกิดความอบอุ่นและซาบซ่านไปทั่วร่างกาย

ให้ทำซ้ำ ๆ เช่นนี้ จากข้อ 1 - 2 โดยทำ 10 ครั้ง

แบบฝึกหัดที่ 2

นำมือขวามาวางไว้บริเวณหูด้านขวา และนำมือข้างซ้าย
มาวางไว้บริเวณหูด้านซ้าย โดยให้อุ้งมือวางครอบไว้กับหู ส่วน

ปลายนิ้วมือวางไว้บนขมับ สูดลมหายใจช้า ๆ ลึก ๆ แล้วกลั้นลมหายใจไว้ รวมพลังและความรู้สึกสู่สมองส่วนนั้น จินตนาการให้สมองทั้งสองส่วนนั้นสว่างไสวเป็นด้วยแสงสีทองและขยายใหญ่ขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของเลือดบริเวณสมองส่วนนั้นที่ไหลไปมาอย่างสะดวกสบายเพิ่มขึ้นพร้อมให้เกิดความอบอุ่นและซาบซ่านในบริเวณนั้น หายใจออกช้า ๆ แล้วปล่อยพลังแสงสีทองจากสมองส่วนนั้นออกไปสู่ประสาทกายหูทั้งสองข้าง ให้แสงสีทองที่ปล่อยออกมาชะล้างประสาทหูทั้งหมดจนสะอาดกลายเป็นสีทอง จากนั้นก็ระบายให้พลังสีทองออกทางรูหูช้า ๆ ในที่สุดหูทั้งสองข้างก็กลายเป็นสีทอง

ให้ทำซ้ำ ๆ เช่นนี้ จากข้อ 1 - 3 โดยทำ 10 ครั้ง

แบบฝึกหัดที่ 3

นำฝ่ามือขวาและซ้ายมาวางในแนวนอนไว้บริเวณท้ายทอย สูดลมหายใจช้า ๆ ลึก ๆ แล้วกลั้นลมหายใจไว้ รวมพลังและความรู้สึกไว้ที่กลางฝ่ามือและบริเวณนิ้วมือของมือทั้งสองจินตนาการให้สมองส่วนนั้นสว่างไสวเป็นด้วยแสงสีทองและขยายใหญ่ขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของเลือดบริเวณสมองส่วนนั้นที่ไหลไปมาอย่างสะดวกสบายเพิ่มขึ้นพร้อมให้เกิดความอบอุ่นและซาบซ่านในบริเวณนั้น หายใจออกช้า ๆ และปล่อยพลังแสงสีทองของสมองส่วนนั้นไปสู่ตาทั้งสองข้าง จินตนาการให้ดวงตาและประสาทตาต่าง ๆ สว่างไสวด้วยแสงสีทองและขยายใหญ่ขึ้นกว่าเดิมพร้อมให้เกิดความอบอุ่นและซาบซ่านในบริเวณนั้น

ให้ทำซ้ำ ๆ เช่นนี้ จากข้อ 1 - 3 โดยทำ 10 ครั้ง

แบบฝึกหัดที่ 4

นำมือขวามาวางไว้บริเวณกลางกระหม่อมศีรษะ โดยให้ปลายนิ้วมือวางไว้แนบกับส่วนที่เป็นสันที่สูงที่สุดสุดลมหายใจเข้า ๆ ลึก ๆ แล้วกลั้นลมหายใจไว้ รวมพลังและความรู้สึกไว้ที่ศูนย์กลางของสมอง จินตนาการให้ศูนย์กลางของสมองสว่างไสวด้วยแสงสีทองจากจุดศูนย์กลางที่เป็นจุดแสงสีทองขนาดเล็กจิ๋วขนาดเท่าดวงดาวบนท้องฟ้า ให้ขยายใหญ่ขึ้นกว่าเดิมจนมีขนาดเท่าศีรษะเปล่งแสงสีทองสว่างไสวและให้ขยายใหญ่ขึ้นไปอีกจนเป็นบอลสีทองลูกใหญ่ครอบตัวท่านไว้ภายใน หายใจออกช้า ๆ ให้ท่านรู้สึกถึงพลังแห่งแสงสีทองที่ท่านอาบแสงอยู่รู้สึกถึงความเบาสบายของร่างกายและจิตใจ พร้อมให้เกิดความอบอุ่นและซาบซ่านไปทั่วทุกชุมชน

ให้ทำซ้ำ ๆ เช่นนี้จากข้อ 1 - 3 โดยทำ 10 ครั้ง

แบบฝึกหัดที่ 5

นำมือทั้งสองมาวางแนบไว้บริเวณท้ายทอยและก้านคอสุดลมหายใจเข้า ๆ ลึก ๆ แล้วกลั้นลมหายใจไว้ รวมพลังและความรู้สึกไว้ที่กลางฝ่ามือและบริเวณนิ้วมือจินตนาการให้สมองนั้นสว่างไสวเต็มไปด้วยแสงสีทอง และแสงสีทองก็ค่อย ๆ แผ่ขยายออกไปที่ส่วนของสมองและกระดูกสันหลังตลอดจนอวัยวะภายในร่างกายทั้งปวงก็ค่อย ๆ กลายเป็นแสงสีทองพร้อมให้เกิดความอบอุ่นและซาบซ่านในบริเวณนั้น

ให้ทำซ้ำ ๆ เช่นนี้ จากข้อ 1 - 3 โดยทำ 10 ครั้ง

Step 3 เตรียมความพร้อมในการสร้างความสมดุลระหว่างสมองซีกซ้ายและซีกขวา

แบบฝึกหัดที่ 1

วางมือซ้ายและมือขวา ลงบนศีรษะทางด้านซ้ายและขวา โดยให้อุ้งมือทั้งสองแนบศีรษะที่มือซ้าย สูดลมหายใจเข้า ๆ ลึก ๆ แล้วกลั้นลมหายใจไว้ รวมพลังและความรู้สึกไว้ที่กลางฝ่ามือและบริเวณนิ้วมือ จินตนาการให้มือร้อนดังไฟ ปลดปล่อยพลังและความรู้สึกจากมือซ้ายไปสู่สมองซีกซ้าย จนเกิดอาการชาบชานในสมองซีกนั้น พร้อมกับหายใจออกช้า ๆ ที่มีมือขวา สูดลมหายใจเข้า ๆ ลึก ๆ แล้วกลั้นลมหายใจไว้ รวมพลังและความรู้สึกไว้ที่กลางฝ่ามือและบริเวณนิ้วมือ จินตนาการให้มือร้อนดังไฟ ปลดปล่อยพลังและความรู้สึกจากมือขวาไปสู่สมองซีกขวา จนเกิดอาการชาบชานในสมองซีกนั้น พร้อมกับหายใจออกช้า ๆ

ให้ทำสลับไปมาอย่างนี้ 10 ครั้ง ในสมองแต่ละซีก

แบบฝึกหัดที่ 2

วางมือซ้ายและมือขวา ลงบนศีรษะทางด้านซ้ายและขวา โดยให้อุ้งมือทั้งสองแนบศีรษะที่มือซ้าย สูดลมหายใจเข้า ๆ ลึก ๆ แล้วกลั้นลมหายใจไว้ รวมพลังและความรู้สึกไว้ที่กลางฝ่ามือและบริเวณนิ้วมือ จินตนาการให้มือร้อนดังไฟ ปลดปล่อยพลังและความรู้สึกจากมือซ้ายไปสู่สมองซีกซ้าย จนเกิดอาการชาบชานในสมองซีกนั้น จินตนาการว่าพลังและความรู้สึกที่หลังไหลเข้ามานั้นเข้ามาจนเต็ม จากนั้นให้ถ่ายพลังทั้งหมดในสมองซีกซ้ายผ่านสะพาน

เชื่อมสมองแล้วปล่อยออกไปสู่สมองซีกขวา พร้อมกับหายใจออก
 ซ้า ๆ ที่มีอชวา สูดลมหายใจซ้า ๆ ลึก ๆ แล้วกลั้นลมหายใจไว้
 รวมพลังและความรู้สึกไว้ที่กลางฝ่ามือและบริเวณนิ้ว มีจินตนาการ
 ให้มือร้อนดั่งไฟ ปล่อยพลังและความรู้สึกจากมือขวาไปสู่สมอง
 ซีกขวา จนเกิดอาการชาบชานในสมองซีกนั้น จินตนาการว่าพลัง
 และความความรู้สึกที่หลังไหลเข้ามานั้นเข้ามาจนเต็ม จากนั้นให้ถ่าย
 พลังทั้งหมดในสมองซีกขวาออกไปสู่สมองซีกซ้ายผ่านสะพาน
 เชื่อมสมอง จนเกิดอาการชาบชานในสมองซีกนั้นพร้อมกับหายใจ
 ออกซ้า ๆ

ให้ทำสลับไปมาในสมองแต่สองซีกอย่างนี้ 10 ครั้ง

โปรแกรมจิตสมาธิสมองชุดที่ 3 โปรแกรมกระตุ้นพลังสมอง

แบบฝึกหัดที่ 1

นำมือขวามาวางไว้บริเวณกลางกระหม่อมศีรษะ โดยให้
 ปลายนิ้วมือวางไว้แนบกับส่วนที่เป็นสันที่สูงที่สุดแล้วกำหนดจิต
 ให้จุดนั้นเป็นจมูก ให้สูดลมหายใจเข้าซ้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออก
 ซ้า ๆ กำหนดให้เกิดความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณนั้นกำลังหายใจ
 เข้าออกอยู่ให้ปฏิบัติเสมือนว่าจุดนั้นกำลังหายใจเข้าออกไป
 เรื่อย ๆ จนรู้สึกว่าภายในสมองไปล่องโล่งสบายแล้วจึงหยุด

แบบฝึกหัดที่ 2

นำปลายนิ้วชี้, นิ้วกลาง และนิ้วนาง จากมือขวามาวางไว้บริเวณกลางหน้าผาก โดยให้ปลายนิ้วมือวางไว้แนบกับส่วนกลางหน้าผากแล้วกำหนดจิตให้จุดนั้นเป็นจุด ให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ กำหนดให้เกิดความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณนั้นกำลังหายใจเข้าออกอยู่ ให้ปฏิบัติเสมือนว่าจุดนั้นกำลังหายใจเข้าออกไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่าภายในกระโหลกศีรษะตรงส่วนหน้าผากไปส่งโล่งสบายแล้วจึงหยุด

แบบฝึกหัดที่ 3

นำมือซ้ายมาวางไว้บริเวณกลางกระหม่อมศีรษะ โดยให้ปลายนิ้วมือข้างซ้ายวางไว้แนบกับส่วนที่เป็นสันที่สูงที่สุด และนำนิ้วชี้, นิ้วกลาง และนิ้วนาง จากมือขวามาวางไว้บริเวณกลางหน้าผาก โดยให้ปลายนิ้วมือวางไว้แนบกับส่วนกลางหน้าผากแล้วกำหนดจิตให้ทั้งสองจุดนั้นเป็นจุด จากจุดกลางศีรษะให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ ที่จุดกลางหน้าผากกำหนดให้เกิดความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณทั้งสองนั้นกำลังหายใจเข้าออกอยู่ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกความปลอดโปร่งแล้วจึงหยุด

จากจุดกลางหน้าผากให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ ที่จุดกลางศีรษะ กำหนดให้เกิดความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณทั้งสองนั้นกำลังหายใจเข้าออกอยู่ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกความปลอดโปร่งแล้วจึงหยุด

จากจุดกลางศีรษะให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ ที่จุดกลางหน้าผาก และจากจุดหน้าผากให้สุดลม

หายใจเข้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ ที่จุดกลางศีรษะ ทำสลับ
ไปมาเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกสมองมีความปลอดโปร่งแล้วจึงหยุด

แบบฝึกหัดที่ 4

ใช้นิ้วหัวแม่มือกด, นวดและคลึง กลางฝ่ามือของทั้งสองมือ
จนรู้สึกร้อน อุ่นสบาย ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จากมือซ้าย ทำการ
กด, นวดและคลึง ปลายนิ้วหัวแม่มือ, นิ้วชี้, นิ้วกลาง, นิ้วนางและ
นิ้วก้อย ของมือขวา จนรู้สึกร้อน อุ่นสบาย ใช้นิ้วหัวแม่มือและ
นิ้วชี้จากมือขวา ทำการกด, นวดและคลึง ปลายนิ้วหัวแม่มือ, นิ้วชี้,
นิ้วกลาง, นิ้วนางและนิ้วก้อย ของมือซ้าย จนรู้สึกร้อน อุ่นสบาย

แบบฝึกหัดที่ 5

นำมือขวามาวางไว้บริเวณกลางกระหม่อมศีรษะ โดยให้
ปลายนิ้วมือวางไว้แนบกับส่วนที่เป็นสันที่สูงที่สุด และวางมือซ้าย
หงายฝ่ามือขึ้นนำไปวางไว้ที่ตัก แล้วกำหนดจิตให้บริเวณกลาง
กระหม่อมศีรษะ กลางฝ่ามือและปลายนิ้วมือซ้ายนั้นเป็นจุมูก
จากจุดกลางศีรษะให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออก
ช้า ๆ ที่จุดกลางกลางฝ่ามือและปลายนิ้วทั้ง 5 กำหนดให้เกิด
ความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณเหล่านั้นกำลังหายใจเข้าออกอยู่ ทำ
เช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกความอบอุ่น ร้อน และปลอดโปร่งที่สมอง
และฝ่ามือ ตลอดจนปลายนิ้วมือทั้งห้า แล้วจึงหยุด

นำมือซ้ายมาวางไว้บริเวณกลางกระหม่อมศีรษะ โดยให้
ปลายนิ้วมือวางไว้แนบกับส่วนที่เป็นสันที่สูงที่สุด และวางมือขวา
หงายฝ่ามือขึ้นนำไปวางไว้ที่ตัก แล้วกำหนดจิตให้บริเวณกลาง

กระหม่อมศีรษะ กลางฝ่ามือและปลายนิ้วมือนั้นเป็นจุมูก จากจุดกลางศีรษะให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ ที่จุดกลางกลางฝ่ามือซ้าย และปลายนิ้วทั้งห้า กำหนดให้เกิดความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณเหล่านั้นกำลังหายใจเข้าออกอยู่ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกความอบอุ่น ร้อน และปลอดโปร่งที่สมองและฝ่ามือ ตลอดจนปลายนิ้วทั้งห้า แล้วจึงหยุด

แบบฝึกหัดที่ 6

ให้มือซ้ายและมือขวาหงายฝ่ามือขึ้นนำไปวางไว้ที่ตัก แล้วกำหนดจิตให้บริเวณกลางกระหม่อมศีรษะ กลางฝ่ามือและปลายนิ้วมือทั้งสอง นั้นเป็นจุมูก จากจุดกลางศีรษะให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ ที่จุดกลางกลางฝ่ามือและปลายนิ้วทั้ง 5 ของมือทั้งสอง กำหนดให้เกิดความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณเหล่านั้นกำลังหายใจเข้าออกอยู่ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกความอบอุ่น ร้อน และปลอดโปร่งที่สมองและฝ่ามือ ตลอดจนปลายนิ้วทั้งห้า แล้วจึงหยุด

แบบฝึกหัดที่ 7

ยกมือในท่าพนมอยู่ที่กลางหน้าอก แล้วค่อย ๆ แยกมือห่างจากกันทีละน้อย โดยมือทั้งสองขนานกัน ห่างจากกันประมาณ 6 นิ้ว จากนั้นให้ใช้จิตเพ่งไปที่ช่องว่างระหว่างมือที่แยกจากกัน จนรู้สึกร้อนหรือชุ่มซ่าตามมือและนิ้วมือ ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกความปลอดโปร่งสบายแล้วจึงหยุด

บทที่ 10
กลุ่มดนตรีทางด้านศาสนาและ
ลัทธิความเชื่อต่าง ๆ (Spiritual Music) และ
กลุ่มดนตรีสวรรค์ (Heaven Music)
เพื่อพัฒนาจิตเหนือสำนึก

จิตเหนือสำนึก หมายถึง แหล่งพลังงานพิเศษ
ของมนุษย์ที่ทำหน้าที่เชื่อมต่อกับพลังธรรมชาติใน
รูปแบบต่าง ๆ เชื่อมต่อกับมิติเวลา เป็นความรู้
เหตุการณ์ล่วงหน้า หรือในอดีต เป็นสติปัญญา
อันละเอียดอ่อน และลึกซึ้ง สามารถเข้าใจทะลุ
ถึงเรื่องราวเหนือธรรมชาติบางสิ่งบางอย่างได้ และ
เชื่อมต่อกับพลังงานแห่งจักรวาล

1. กลุ่มดนตรีทางด้านศาสนาและลัทธิความเชื่อต่าง ๆ (Spiritual Music)

ดนตรีกลุ่มนี้มีทำการผลิตภายใต้ความเชื่อทางศาสนาและลัทธิความเชื่อต่าง ๆ ซึ่งจะผู้ผลิตเชื่อว่าพลังแห่งคลื่นเสียงจากดนตรีสามารถสื่อสารเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบนที่พวกเขาเคารพบูชา โดยจะนำพลังจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบนหรือพลังงานแห่งจักรวาลเชื่อมต่อกับพลังพิเศษของมนุษย์ที่ปฏิบัติบูชา ก่อให้เกิดพลังสมาธิและปัญญาญาณอันสูงส่ง สามารถเข้าใจเรื่องราวลึกลับเหนือธรรมชาติบางสิ่งบางอย่างได้ อันจะกุญแจสำคัญที่จะไขปริศนาแห่งมรรตวิถีที่จะนำเขาไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าหรือบรรลุนิพพาน พ้นจากวัฏสงสารในที่สุด

สำหรับรูปแบบของดนตรีกลุ่มนี้ มักอยู่ในรูปของ การสวดมนตราต่าง ๆ ทางความเชื่อทางศาสนาหรือลัทธิความเชื่อนั้น ซึ่งอาจเป็นเสียงสวดมนตราล้วน ๆ หรือ เสียงสวดมนตราประกอบดนตรีสมาธิก็ได้ ซึ่งจากการตรวจคลื่นสมองพบว่า เมื่อเราได้ยินคำพูดที่มีท่วงทำนองเพลงช้า ๆ ประกอบ เปลือกสมองส่วนนีโอคอร์เท็กซ์จะถูกกระตุ้นมากกว่าได้ยินบทสนทนาทั่วไปหรือฟังดนตรีอย่างเดียว โดยเฉพาะเมื่อนำดนตรีมาบรรเลงร่วมกับคำพูดเชิงพรรณนา และมีรูปภาพด้วย สมองใหญ่ จะได้รับการกระตุ้นและเกิดเชื่อมโยงกันระหว่างสมองซีกซ้ายและขวามากขึ้น (อุสา สุทธิสาคร พัฒนา EQ เด็กได้อย่างไร สำนักพิมพ์รักลูก 2544 หน้า 44) ดังนั้นการได้ฟังเสียงสวดมนตราซึ่งให้คลื่นเสียงทุ้มต่ำประกอบการดนตรีทางศาสนาบรรเลงประกอบ ก็จะมีผลดีต่อการพัฒนาสมองอย่างยิ่ง

รายการดนตรีและเสียงสวดมนตราทางศาสนา,
ลัทธิและความเชื่อต่าง ๆ ที่น่าสนใจ

ลำดับ	ชื่อชุดดนตรี	ศาสนา/ลัทธิ
1	BUDDHAM SARANAM GACHCHAMI	พุทธอินเดีย
2	Die Stimme der Stille	พุทธทิเบต
3	Sacreo Chants of Buddha	พุทธทิเบต
4	SALAMAT&NAZAKAT "ALI"	พุทธอินเดีย
5	Wisdom & Compassion "Tibetan Music for Meditation"	พุทธทิเบต
6	The Great Mantra	พุทธทิเบต
7	Om namaha shivaya	ฮินดู พระศิวะ
8	Om&other music for YOGA and Meditation I-II	ฮินดู พระศิวะ
9	Music of the True Meditation	ฮินดู พระศิวะ
10	Aum Ocean Meditation	ฮินดู
11	พบพระพุทธเจ้า Ravi Shankar	พุทธอินเดีย
12	AUM	ฮินดู
13	Laize OM	พุทธ
14	The Eternal OM	ฮินดู
15	OM The reverberation of source	ฮินดู
16	Mantras From Tebet	พุทธทิเบต
17	Big OM of Tibet	พุทธทิเบต
18	Hari Tat Sat	ฮินดู

ลำดับ	ชื่อชุดดนตรี	ศาสนา/ลัทธิ
19	The Music of Tao	ลัทธิเต๋า
20	I CHING Symphony	ลัทธิเต๋า
21	Feng Shui	ลัทธิเต๋า
22	Spirit of The Tao Te Ching	ลัทธิเต๋า
23	The Sound of Triple Jewel	ลัทธิเต๋า
24	Behind The Light	ลัทธิเต๋า
25	Zen	พุทธ ลัทธิเซน
26	Music for Zen Meditation	พุทธ ลัทธิเซน
27	Ichi On Buttsu	พุทธ ลัทธิเซน
28	Sanctuary	พุทธ ลัทธิเซน
29	Oriental Sunrise	พุทธ ลัทธิเซน
30	Satori	พุทธ ลัทธิเซน
31	เพลงชาติทั้ง 6 ดิน ทอง น้ำ ไม้ ไฟ และวิญญูณชาติ	ลัทธิเต๋า (ดนตรีจีน)
32	เพลงชาติทั้ง 5 ดิน น้ำ ลม ไฟ ทอง	ลัทธิเต๋า (ดนตรีตะวันตก)
33	Meditation Satori	ลัทธิเต๋า (ญี่ปุ่น)
34	Colour	ลัทธิเต๋า (ญี่ปุ่น)
35	Super Coding Exceiting Sound	ลัทธิเต๋า (ญี่ปุ่น)
36	Tao Meditation	ลัทธิเต๋า
37	Tibetan Meditation	พุทธ ธิเบต

ลำดับ	ชื่อชุดดนตรี	ศาสนา/ลัทธิ
38	Stretching Meditation	โยคะ อินเดีย
39	Ayurveda	อายุรเวทบำบัดอินเดีย
40	Conversation with God	คริสต์
41	Sanctus พบพระเจ้า Meditation for the Soul	คริสต์
42	Angel Chants	คริสต์
43	พบพระศิวะ I-II	ฮินดู ศิวะ
44	Krishna Das One Track Heart	ฮินดู พระกฤษณะ พระนารายณ์
45	Lama Karma	พุทธ ธิเบต
46	Healing Meditation พบดาไลลามะ	พุทธ ธิเบต
47	Himalaya	พุทธธิเบต
48	cMAo	พุทธธิเบต
49	Bardo	พุทธธิเบต
50	Mystic Traveller	พุทธธิเบต
51	The Mystery of Life	พุทธธิเบต
52	Mamtras Shiva	ฮินดู ศิวะ
53	Maha Maya	ฮินดู พระแม่อูมา
54	Kriyananda Chants "Yoganaada"	โยคะ อินเดีย
55	Shankar nobody told me	ฮินดู พระพิศณุเศศวร์
56	Kailash	ฮินดู พระศิวะ
57	Mantra	พุทธ ธิเบต
58	Reiki invisible healing	ลัทธิเรกิ
59	Reiki Music for healing through touch	ลัทธิเรกิ

ลำดับ	ชื่อชุดดนตรี	ศาสนา/ลัทธิ
60	Reiki Part two A Touch of Health	ลัทธิเรกิ
61	Reiki Hands of Light	ลัทธิเรกิ
62	Reiki Healing Hands	ลัทธิเรกิ
63	The Reiki effect	ลัทธิเรกิ
64	Healing Music for Reiki 4	ลัทธิเรกิ
65	Suite for DIE TIBETER	พุทธธิเบต
66	Development of Latent Abilities Institute and Uinversal Energy Healing Center	วิชาพลังจักรวาล
67	Le Mystere des voix Bulgaria 1-4	ลัทธิพื้นเมืองบูลกาเรีย

อีกแบบหนึ่งจะเป็นลักษณะเสียงดนตรีล้วน ๆ เช่น เสียงระฆัง สายฟ้าและอ่างเสียง (Singing bowl) ของธิเบต เป็นต้น ดนตรีประเภทนี้สร้างขึ้นด้วยพลังแห่งความศรัทธา เพื่อหวังรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้า หรือสิ่งที่ศาสนาหรือลัทธิความเชื่อนั้นนับถือสูงสุด จึงเป็นดนตรีที่ทรงพลังทางด้านพลังแห่งศรัทธา และพลังแห่งจิตวิญญาณ ด้วยเสียงทุ้มต่ำของคลื่นเสียงแห่งมนตรา หรือพลังแห่งคลื่นเสียงจากดนตรีหรือเครื่องบูชาตามความเชื่อ ก็จะมีส่วนช่วยในการบำบัดและพัฒนาสมาธิของผู้รับฟังได้

ตัวอย่างดนตรีประเภทนี้ ที่น่าสนใจ

ลำดับ	ชื่อชุดดนตรี	ศาสนา/ลัทธิ
1	NADAHIMALAYA	NEW EARTH
2	TIBETAN SINGING BOWLS	Tibetan Music Center
3	Planet Sound	Abaton Vibra
4	Tibetan Bells II	Henry Wolff & Nancy Hennings
5	Tibetan Bells III	Henry Wolff & Nancy Hennings
6	Singing Bowl Meditation	Hans De Back
7	Big Bell Music	Sony
8	XUMANTRA SINGING BOWLS	XONIX
9	Golden Bowls of Compassion	Karma Moffett

ผู้สนใจซีดีชุดดนตรีตามรายการดังกล่าว ติดต่อได้ที่ :-
 อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช โทร 01-8033630

2. กลุ่มดนตรีสวรรค์ (Heaven Music)



ดนตรีสวรรค์เป็นดนตรีที่สร้างสรรค์โดยโยคะมาสเตอร์ ที่มีความสามารถพิเศษทางด้านสมาธิจิต โดยผลิตเป็นดนตรีที่ให้คลื่นเสียงเฉพาะ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการพัฒนาศักยภาพสมอง, สมาธิและการทำงานของต่อมไร้ท่อในร่างกายได้เป็นอย่างดี

โยคะมาสเตอร์ระดับสูงเชื่อว่า เมื่อได้รับการพัฒนาด้วยคลื่นเสียงจากดนตรีสวรรค์ ร่างกายจะถูกยกระดับศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณสูงขึ้นไป เพื่อนำไปสู่สภาวะที่ทางโยคะเรียกว่าการเดินทางของพลังกุนฑาลินี ทำให้มนุษย์ผู้นั้นเกิดสภาวะของกายใหม่ซึ่งเรียกว่าสภาวะกายศักดิ์สิทธิ์หรือสภาวะกายพลังแม่เหล็กชีวภาพ มีพลังแห่งประสาทสัมผัสที่หกสูงกว่ามนุษย์ปกติทั่วไป ซึ่งเป็นผลพลังของคลื่นเสียง

ของดนตรีจะไปกระตุ้นการทำงานของสมองแต่ละส่วน ได้แก่สมองส่วน
ก้านสมอง, ส่วนระบบลิมบิกและสมองส่วนปัญญา รวมทั้งไขสันหลัง
ทั้งหมด ตลอดจนต่อมไร้ท่อทุกต่อมในร่างกาย

พบว่าพลังจากคลื่นเสียงแห่งดนตรีสวรรค์มีผลต่อการพัฒนาทางจิต
เป็นอย่างสูง ขณะเข้าทำสมาธิกับดนตรีสวรรค์บางคนอาจพบปรากฏการณ์
พิเศษทางกายและจิต เช่น รู้สึกปีติ ขนลุก ตัวเบาเหมือนลอยได้, รู้สึกถึง
กลิ่นหอมของรูป, รู้สึกถูกสัมผัสโดยอณูของพลังต่างมิติ, รู้สึกได้ยิน
เสียงทิพย์ต่าง ๆ รู้สึกเห็นแสงสีต่าง ๆ หรือ พบองค์นิมิตของมหาโยคี
หรือมหาเทพ เท่าที่ได้ทดสอบกันมาพบประสบการณ์แปลก ๆ มากมาย
นับว่าดนตรีสวรรค์เป็นแนวทางไปสู่ประสบการณ์ทางจิตที่น่าสนใจอันนำไป
สู่การพัฒนาทางจิตวิญญาณในระดับสูง

การใช้ดนตรีประเภทนี้ต้องอยู่ในการควบคุมดูแลของโยคะมาสเตอร์
ที่เชี่ยวชาญด้านพลังโยคะระดับสูงเท่านั้น ไม่ควรฝึกปฏิบัติสมาธิด้วย
ดนตรีประเภทนี้ด้วยตนเอง ทั้งห้องฝึกปฏิบัติต้องอยู่ในสภาวะที่ควบคุม
สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมจึงจะสามารถมีประสิทธิภาพ
เต็มที่ ดนตรีประเภทนี้ไม่เหมาะสำหรับผู้สนใจดนตรีทั่วไป แต่เหมาะสม
สำหรับผู้ที่มีความมุ่งมั่นที่จะทุ่มเทพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณและสมาธิ
ของตนในระดับสูงเท่านั้น



บทที่ 11

กลุ่มดนตรีบทเพลงพระราชนิพนธ์ ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช เพื่อพัฒนาสมาธิและ E.Q.

สำหรับดนตรีกลุ่มดนตรีพระราชนิพนธ์ของล้นเกล้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งเป็นที่ยอมรับในวงการดนตรีทั่วโลกว่าพระองค์นับว่าเป็นผู้ที่มีอัจฉริยภาพทางดนตรีสูงมาก

บทเพลงพระราชนิพนธ์กับการพัฒนาสมาธิ

จากผลการศึกษาของอาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช พบว่า บทเพลงพระราชนิพนธ์ สายฝน เป็นสุดยอดบทเพลงพระราชนิพนธ์ที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาสมาธิ (Meditation) ได้ดีมาก บทเพลงนี้ ถ้าบรรเลงด้วยเครื่องเป่า เช่น แซกโซโฟน ก็จะนำพาจิตดำดิ่งสู่สมาธิ แต่ถ้าบรรเลงด้วยเปียโน ก็จะช่วยกระตุ้นสมอง, อารมณ์และจิตใจ ให้กระปรี้กระเปล่า

สดชื่นแจ่มใส ช่วยพัฒนาไอคิวและสมาธิจิตไปพร้อม ๆ กัน สำหรับ บทเพลงพระราชนิพนธ์อื่น ๆ ที่ใช้ในการพัฒนาสมาธิได้ดี ได้แก่ บทเพลง พระราชนิพนธ์ยามเย็น, แสงเดือน และอาทิตย์อัสดง

บทเพลงพระราชนิพนธ์กับการพัฒนาอารมณ์

จากผลการศึกษาของอาจารย์อริยะ สุพรรณเกษ์ พบว่า บทเพลง พระราชนิพนธ์ของพระองค์ หลายบทเพลงมีความลงตัวของทั้งเนื้อร้อง และทำนอง ที่มีพลังแห่งเพลงช่วยกระตุ้นให้ผู้ฟังมีจิตใจเคลิบเคลิ้มดีมีค่า, มีจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ไปพร้อมกับบทเพลง ซึ่งบทเพลง พระราชนิพนธ์ที่มีช่วยพัฒนาศักยภาพทางอารมณ์ได้อย่างดีมีค่า มีอยู่ด้วยกันหลายบทเพลง ได้แก่ บทเพลงพระราชนิพนธ์ ชะตาชีวิต, แสงเทียน, ไกลกังวล, ในดวงใจนิรันดร์, ลมหนาว, ไกลรุ่ง, แก้วตาขวัญใจและดวงใจ กับความรัก

จะเห็นได้ว่าบทเพลงพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช เป็นบทเพลงที่ทรงคุณค่าอย่างยิ่ง ขอให้พสกนิกรชาวไทยได้รับรู้และนำไปใช้เพื่อยังประโยชน์ในการพัฒนาสมาธิและ ศักยภาพทางอารมณ์โดยแพร่หลาย



บทที่ 12

แนวทางดำเนินงาน, ปัญหาอุปสรรคและปัจจัย
ที่เกี่ยวข้องสำหรับประสิทธิผลของการนำดนตรี
ไปใช้พัฒนาศักยภาพสมองสำหรับเยาวชนและ
บุคลากรในสถานศึกษาและผู้สนใจทั่วไป

การนำดนตรีไปใช้ในการพัฒนา
ศักยภาพสมองนั้น จากการได้ทำการทดลอง
วิจัยการนำดนตรีไปใช้ใน 3 ลักษณะ ได้แก่ ใน
เด็กปฐมวัย, เด็กระดับประถมศึกษา และ
บุคลากรครูและผู้ปกครองที่สนใจในโรงเรียน
ซึ่งได้ทดลองดำเนินงานไว้ดังนี้

สำหรับเด็กระดับปฐมวัย เนื่องจากเด็กระดับนี้โรงเรียนมีการจัดช่วงการนอนพักกลางวันไว้ ทำให้สามารถจัดคอร์สพัฒนาสมองในระดับ Intensive ได้อย่างเต็มเวลาและต่อเนื่อง ดังนั้นจึงได้จัดทำโครงการพัฒนาศักยภาพสมองและภูมิปัญญาด้วยคลื่นเสียงขึ้นมาเพื่อรองรับ โดยจัดเวลาครั้งละ 2 ชั่วโมงต่อวัน ได้ทดลองจัดระยะเวลาสำหรับการวิจัยไว้ ณ ศูนย์อภิวัฒน์ปัญญา (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็นศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ด้วยดนตรีและโยคะ) ดังนี้ คอร์สละ 10 ชั่วโมง / 5 วัน, 24 ชั่วโมง / 12 วัน, 30 ชั่วโมง / 15 วัน และ, 40 ชั่วโมง / 20 วัน รวมทั้งตลอดภาคการศึกษา ผลการทดลองเด็กมีสมาธิในการเรียนดีขึ้นและครูประจำชั้นควบคุมห้องได้ง่ายขึ้น เด็กมีเหตุผลมากขึ้น พบว่าระยะเวลาที่เหมาะสมควรเป็นการจัดระยะเวลาอย่างน้อย 15 วัน ขึ้นไป หรือตรงกับสามอาทิตย์ของวันมาเรียนของเด็ก จากนั้นได้ทดลองใช้ดนตรีในระยะยาวตลอดระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา / 4 เดือน ผลการศึกษาวิจัยพบว่าให้ผลดีมากกว่าระยะเวลา 15 วัน นอกจากนี้ได้เคยทดลองการใช้ดนตรีกับการนอนพักกลางวันของเด็กปฐมวัย พบว่า ลดจำนวนเด็กที่หลับช้าและไม่หลับในระดับ 100 %

สำหรับเด็กระดับประถมศึกษา เนื่องจากเด็กระดับนี้ในหลักสูตรการเรียนการสอนปกติ ไม่มีช่วงเวลาที่จะสามารถเข้าโปรแกรมได้อย่างต่อเนื่องทุกวันเหมือนกับเด็กระดับปฐมวัย จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาสมาธิด้วยเสียงเพลง โดยจัดให้มีนั่งสมาธิเพื่อฟังดนตรีร่วมกันในห้องประชุม สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ซึ่งจัดเพลงทางพุทธศาสนาสลับกับเพลงคลาสสิกผสมผสานกัน ได้ผลดีด้านการพัฒนาสมาธิและสุนทรียภาพทางดนตรีของนักเรียน นักเรียนมีสมาธิและความสงบสุขในจิตใจดีขึ้น แต่มีเด็กบางส่วนที่บกพร่องด้านสมาธิไม่อาจเข้าสมาธิสงบจิตได้ดี จึงได้ข้อสรุปว่า ในห้องรวมใหญ่ไม่มีความเหมาะสมที่จะจัดดนตรีทางพัฒนา

ศักยภาพสมองอย่างเข้มข้นได้ เพราะจำนวนนักเรียน, สถานที่และบรรยากาศไม่เหมาะสม

สำหรับครู ได้เคยจัดคอร์สพัฒนาสมาธิและสุนทรียภาพทางดนตรี สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ระยะเวลา 12 ชั่วโมง พบว่า ผู้รับการอบรมได้พัฒนาสมาธิ, ลดความเครียดและความสงบสุขในจิตใจมากขึ้น เช่นเดียวกับเด็กระดับปฐมวัย ถ้าได้จัดระยะเวลาการฝึกอบรมดีขึ้นก็จะได้ประสิทธิผลมากขึ้น

สำหรับบุคคลภายนอกในเดือน เมษายน 2545 ได้จัดทดลอง จัดหลักสูตรพิเศษชื่อหลักสูตรพัฒนาศักยภาพมนุษย์ด้วยดนตรีและโยคะ เป็นครั้งแรก โดยโปรแกรมประกอบด้วยการฝึกหัดโยคะประกอบดนตรี สวรรค์ให้กับบุคคลภายนอกจำนวน 5 คน พบว่าบุคคลทั้ง 5 คน ได้รับการพัฒนาศักยภาพกายและจิต เข้าสู่สภาวะกายตักสิทธิ์หรือกายแม่เหล็ก ชีวภาพได้อย่างรวดเร็วมากจากการเข้าฝึกอบรมเพียง 2 วัน นับว่าเป็นหลักสูตรที่น่าสนใจสำหรับผู้ต้องการความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณระดับสูง

สำหรับเด็กที่มีอาการสมาธิบกพร่องหรือสมาธิสั้นรุนแรงและเด็ก ออทิสติก ได้มีประสบการณ์ทำการทดลองวิจัยและทำการบำบัดด้วยดนตรี เป็นรายบุคคล สำหรับเด็กกลุ่มนี้มีพลังในตนเองสูงกว่าเด็กปกติ ซึ่งทางการแพทย์จึงกล่าวว่า เขามีธาตุไฟในตนเองสูงมากผิดปกติจึงทำให้ ไปกระตุ้นให้ร่างกายทำกิจกรรมต่าง ๆ มากผิดปกติ ไม่อาจอยู่สงบเฉย เหมือนเด็กทั่ว ๆ ไปได้ และอาจมีการบกพร่องของสมองและการเดินทาง ของกระแสประสาท จากการทดลองบำบัดเด็กที่มีอาการชุกชนมาก ด้วยดนตรีในระยะสั้นประมาณ 12 ครั้ง 24 ชั่วโมง พบว่ามีประสิทธิผล ค่อนข้างน้อย เพียงลดอาการลงชั่วคราวเท่านั้นและกลับมีอาการขึ้นใหม่อีก เนื่องจากโรคนี้ทางพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นโรครกรรม ที่ทำให้พ่อแม่ต้องทุกข์มาก

สำหรับเด็กที่มีอาการสมาธิสั้นรุนแรงหรือเด็กออทิสติก ถ้ามีอาการมากควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะซึ่งจะดูแลให้คำปรึกษาแนวทางการแก้ไขเด็กได้ดีกว่าการใช้ดนตรีบำบัด ถ้าพ่อแม่ยอมรับอาการป่วยของลูกและพบแพทย์ทางสมองได้เร็วก่อนอายุ 3 ขวบ จะมีโอกาสที่จะฟื้นฟูลูกให้เป็นปกติได้ เพราะอายุช่วงนี้สมองกำลังเติบโตมากอาจจะสร้างเซลล์สมองมาทดแทนส่วนที่เสียหายได้ แต่ถ้าอายุเกิน 3 ขวบแล้วโอกาสฟื้นฟูคงจะยากลำบากมาก ถ้าเกิน 6 ขวบไปแล้วอาจพูดว่าไม่มีโอกาสแล้ว

สำหรับเด็กที่ซุกซนผิดปกติ จนดูเหมือนอาการสมาธิสั้น ให้พ่อแม่ลดสิ่งเร้าที่จะทำให้ลูกขาดสมาธิ เช่น การมีของเล่นมากเกินไป, การหมกมุ่นกับเกมส์คอมพิวเตอร์ เป็นต้น จะทำให้ลูกมีอาการซนลดลงได้ ถ้าเด็กมีพลังมาก ๆ วิ่งมาก ๆ ซุกซนไม่หยุด ก็อาจให้เด็กออกกำลังกายในตอนเย็นก็จะทำให้เด็กได้ใช้กำลังมาก ๆ จะทำให้เด็กหลับง่าย

จากประสบการณ์ที่ได้ทดลองศึกษาวิจัยในเด็กระดับปฐมวัย พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิผลของการนำดนตรีมาใช้พัฒนาศักยภาพสมองของเด็กนั้น ประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. การที่จะเลือกเพลงคลาสสิกหรือเพลงพัฒนาสมาธิไปเปิดให้เด็กฟังนั้น กรณีที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจทางด้านดนตรีมากพอ จำเป็นต้องศึกษาถึงที่มาของเทปหรือซีดีเหล่านั้นว่า บริษัทผู้คัดเลือกเพลงดังกล่าวเป็นผู้มีความรู้จริงและมีประสบการณ์ในเรื่องเกี่ยวกับดนตรีที่ใช้ในการพัฒนาศักยภาพสมองและสมาธิหรือไม่ ดนตรีที่จะใช้เพื่อการพัฒนาศักยภาพสมองและสมาธิอย่างสมบูรณ์ต้องผ่านการคัดเลือก โดยศึกษาถึงพลังดนตรี, ความต่อเนื่องแห่งพลัง, จังหวะความเร็วช้าของเพลง ซึ่งบางครั้งการเร็วเกินไป หรือช้าเกินไปก็มีผลต่อศักยภาพของเพลง และการเรียงลำดับเพลง ในเพลงชุดเดียวกันถ้าการเรียงเพลงในเทปหรือซีดี

อย่างไม่ถูกต้อง ผลที่ได้รับต่อการพัฒนาศักยภาพสมองก็ต่างกันอย่างมากมาย

2. การที่จะนำเพลงไปใช้กับเด็กนั้นจะต้องให้ความระมัดระวังเป็นอย่างมากในการเลือกเพลงที่จะใช้ เพราะเด็กมีโสตประสาทอันละเอียดอ่อน และสมองพร้อมที่จะพัฒนา การจัดเพลงที่ไม่เหมาะสม, การเรียงลำดับเพลงที่ไม่เหมาะสม หรือความดังค่อยไม่เหมาะสมเปิดให้กับเด็กฟัง แทนจะเกิดประโยชน์ กลับจะเกิดโทษต่อเด็กได้โดยที่ท่านไม่รู้ตัว การที่จะนำดนตรีไปใช้ ฟังกระทำโดยการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อที่จะได้สามารถแยกแยะความเหมาะสมของดนตรีต่อผู้ฟัง และมีทักษะในการตรวจสอบควบคุมในระหว่างการเปิดดนตรี

3. จากการทดลองวิจัยพบว่าระยะเวลาที่เหมาะสมควรเป็นการจัดระยะเวลาอย่างน้อย 15 วัน ขึ้นไปหรือตรงกับสามอาทิตย์ของวันมาเรียนของเด็ก จากนั้นได้ทดลองใช้ดนตรีในระยะเวลาตลอดระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา / 4 เดือน ผลการศึกษาวิจัยพบว่าให้ผลดีมากกว่าระยะเวลา 15 วัน

4. ขนาดของห้องที่ใช้ในการจัดกิจกรรมอภิวัฒน์ปัญญาเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ขนาดของห้องเพื่อที่จะได้ผลดีควรกว้างไม่เกิน 30 ตารางเมตร ห้องขนาดใหญ่ไม่สามารถจัดดนตรีทางพัฒนาศักยภาพสมองอย่างเข้มข้นได้ดี เพราะจำนวนนักเรียน, สถานที่และบรรยากาศไม่เหมาะสม

5. สมรรถนะของเครื่องเสียงและบรรยากาศภายในห้องดนตรี ถ้าในห้องดนตรีมีสื่อการสอนคือเครื่องเสียงที่ใช้มีความเหมาะสม มีเสียงดังฟังชัดเจน และบรรยากาศภายในห้องมีสภาวะเอื้อต่อการพัฒนาสมาธิเด็ก เช่น ในห้องควรจัดอย่างเรียบง่าย โปร่งโล่ง ไม่มีของรกรุงรัง ที่จะรบกวนสมาธิเด็ก, ติดแอร์ปรับอากาศเย็นสบาย, พื้นปูพรมอย่างดี สำคัญมาก

เพราะถ้าเป็นพื้นกระเบื้องหรือพื้นปูนจะมีสภาพเย็นและแข็งกระด้าง ไม่เหมาะสมต่อการปฏิบัติ, มีหมอน มีผ้าห่มกันหนาวให้เด็ก สภาพแสงเหมาะสม สภาพเสียงเหมาะสม ก็จะมีประสิทธิผลเกิดขึ้นสูง

6. สัดส่วนของนักเรียนลักษณะต่าง ๆ ภายในห้องเรียน และจำนวนนักเรียนก็มีความสำคัญจำนวนนักเรียนที่เข้าปฏิบัติการในห้องควรไม่เกิน 30 คนจะมีประสิทธิภาพดี นอกจากนี้สัดส่วนของนักเรียนลักษณะต่าง ๆ ที่จะเข้าไปโปรแกรมก็มีความสำคัญมากต่อการจัดชุดดนตรี จากการวิจัยได้ แบ่งเด็กปฐมวัยออกเป็นลักษณะใหญ่ ๆ ได้ 5 ลักษณะ ได้แก่

1. เด็กที่เรียบร้อยมาก มีสมาธิดี ไม่ซุกซน
2. เด็กที่มีอาการซุกซนเล็กน้อย มีสมาธิพอสมควร ถ้าควบคุมเพียงเล็กน้อยก็ดูแลได้โดยง่าย
3. เด็กที่มีอาการซุกซน มีสมาธิน้อย ต้องควบคุมเข้มงวดก็ดูแลได้โดยง่าย
4. เด็กที่มีอาการซุกซนมาก, เด็กที่มีอาการสมาธิบกพร่องหรือสมาธิสั้น, เด็กที่มีอาการออทิสติก มีสมาธิน้อยมาก แม้ควบคุมอย่างเข้มงวดบางครั้งก็ไม่อาจควบคุมดูแลได้ เด็กอาจไม่สนใจฟังหรือเดินออกไปนอกห้องเรียนได้ ถ้าเขารู้สึกว่าความเร่าใจในห้องต่ำ
5. เด็กที่มีอาการเซื่องซึมเหม่อลอยไม่ค่อยพูด ไม่ซุกซน อาการตอบสนองของเด็ก ในห้องเรียนในการเรียนการสอนมีน้อย

สัดส่วนของเด็กแต่ละชนิดที่อยู่ในห้องเป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัดชุดดนตรีที่ใช้ วิจัยเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพเด็กในห้องวิจัย ดังนั้นถ้าสัดส่วนของเด็กแต่ละประเภทแตกต่างกัน ก็มีผลต่อการจัดชุดดนตรีที่ใช้เป็นอย่างยิ่ง ชุดดนตรีที่จะใช้จะแปรตามสภาพเด็กยึดเป็นหลักตายตัวไม่ได้ ต้องขึ้นกับสภาพของเด็กที่จะเข้าโปรแกรม

สำหรับเด็กที่มีอาการสมาธิบกพร่องหรือสมาธิสั้นรุนแรงและเด็กออทิสติก ได้มีประสบการณ์ทำการทดลองวิจัยและทำการบำบัดด้วยดนตรีเป็นรายบุคคล จากการทดลองบำบัดเด็กที่มีอาการชุกชุนมากด้วยดนตรีในระยะสั้นประมาณ 12 ครั้ง 24 ชั่วโมง พบว่ามีประสิทธิผลค่อนข้างน้อยเพียงลดอาการลงชั่วคราวเท่านั้น และกลับมีอาการขึ้นใหม่อีก ดังนั้นสำหรับเด็กที่มีอาการสมาธิสั้นรุนแรงหรือเด็กออทิสติกนี้ ถ้ามีอาการมากควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะ ซึ่งจะดูแลให้คำปรึกษาแนวทางการแก้ไขเด็กได้ดีกว่าการใช้ดนตรีบำบัด

ถ้าพ่อแม่ยอมรับอาการป่วยของลูกและพบแพทย์ทางสมองได้เร็วก่อนอายุ 3 ขวบ จะมีโอกาสที่จะฟื้นฟูลูกให้เป็นปกติได้ เพราะอายุช่วงนี้สมองกำลังเติบโตมาก อาจจะสามารถสร้างเซลล์สมองมาทดแทนส่วนที่เสียหายได้ แต่ถ้าอายุเกิน 3 ขวบแล้ว โอกาสฟื้นฟูจะยากลำบากมาก ถ้าเกิน 6 ขวบไปแล้วอาจพูดว่าไม่มีโอกาสแล้ว

สำหรับเด็กที่ชุกชุนผิดปกติ จนดูเหมือนอาการสมาธิสั้น ให้พ่อแม่ลดสิ่งเร้าที่จะทำให้ลูกขาดสมาธิ เช่น การมีของเล่นมากเกินไป, การหมกมุ่นกับเกมส์คอมพิวเตอร์ เป็นต้น จะทำให้ลูกมีอาการชุกชุนลดลงได้ ถ้าเด็กมีพลังมาก ๆ วิ่งมาก ๆ ชุกชุนไม่หยุด ก็อาจให้เด็กออกกำลังกายในตอนเย็นก็จะทำให้เด็กได้ใช้กำลังมาก ๆ จะทำให้เด็กหลับง่าย

ส่วนเด็กที่มีอาการเซื่องซึม หลังจากเข้าโปรแกรมแล้ว พบว่าเด็กลดอาหารเซื่องซึมลง มีความคึกคักกระตือรือร้นมากขึ้น

7. ความสามารถทางจิตวิทยา ความเอาใจใส่ และความสามารถในการควบคุมดูแลของครูประจำชั้น พบว่าระหว่างการเข้าโปรแกรม ถ้าครูประจำชั้นที่พานักเรียนเข้ามาในห้องดนตรี มีความสามารถในการควบคุมดูแลนักเรียนในห้องได้ดี คอยควบคุมไม่ให้มีนักเรียนคนใดรบกวนสมาธิของเด็กคนอื่น ๆ ระหว่างการเข้าโปรแกรม ประสิทธิภาพจะเกิดขึ้นสูง

8. ความรู้, ทักษะและประสบการณ์ของครูผู้ควบคุมห้องดนตรี เนื่องจากเด็กระดับปฐมวัยในห้อง มีสัดส่วนของเด็กแต่ละประเภทผสมปนเป่าต่าง ๆ กัน ผู้ควบคุมจึงต้องมีทักษะ, ความรู้และประสบการณ์ในการพิจารณาจัดชุดดนตรีให้เหมาะสมกับสภาพเด็กในห้องนั้น ๆ นอกจากนี้ ถ้าครูผู้ควบคุมห้องดนตรีเคยผ่านการฝึกอบรมเกี่ยวกับวิชาพลังจักรวาลระดับสูง (วิชาพลังจักรวาลระดับ 6-7) และในระหว่างการเข้าโปรแกรมได้ใช้วิชานี้ประกอบการบำบัดเด็กในห้องด้วย ก็จะช่วยให้ประสิทธิผลเกิดขึ้นสูงมาก สำหรับเด็กในกลุ่มที่ซุกซนมาก

9. สภาพแวดล้อมด้านพลังบำบัดภายในห้องดนตรี ห้องที่ใช้ควรเป็นห้องที่ใช้เป็นห้องดนตรีบำบัดโดยเฉพาะ ไม่ควรมีกิจกรรมอื่นที่ไม่จำเป็นในห้อง ๆ นั้น ถ้าจัดเป็นห้องจริยธรรม ได้ยิ่งดี ควรมีโต๊ะหมุบูชาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อของศาสนานั้น ๆ อยู่ด้วยเพื่อความเป็นสิริมงคล และก่อนที่จะเริ่มโปรแกรมควรนำเด็กอธิษฐานขอพรให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยให้โปรแกรมที่ดำเนินประสพผลสำเร็จ จะเป็นการสร้างความเชื่อมั่นและกำลังใจดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ถ้าได้มีกรรมวิธีพิเศษทางวิชาวงจัญที่ช่วยปรับสภาพสมดุลในด้านพลังบำบัดในห้องนั้นประกอบด้วย ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของห้องนั้นสูงขึ้น สำหรับการทดลองวิจัยในห้องขนาดใหญ่ ที่ไม่สามารถควบคุมแสงสีและเสียงและสภาพแวดล้อมได้เต็มพิักัด ได้ทดลองแล้วเกิดประสิทธิผลน้อยมาก

10. ความศรัทธาในดนตรีและมีความเชื่อว่าดนตรีพัฒนาศักยภาพมนุษย์ได้ ถ้าผู้ดำเนินการมีศรัทธาและความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับดนตรี ก็จะทำให้พลังบำบัดของดนตรีลดประสิทธิภาพลง เพราะผู้ดำเนินการต้องมีสภาพทางจิตวิญญาณที่สอดคล้องกับพลังแห่งดนตรีที่ใช้บำบัดและพัฒนา จึงจะมีประสิทธิผลตามที่ต้องการ เนื่องจากดนตรีเป็นผลผลิตแห่งจิตวิญญาณ, พลังสมาธิและพลังสร้างสรรค์ของคีตกวีทางดนตรีที่ได้

สร้างขึ้น เพลงบางเพลงแต่งขึ้นท่ามกลางความเชื่อและความศรัทธาทางศาสนาและพระเจ้า จึงทำให้เกิดพลังบำบัดขึ้นมาเนื่องจากการสร้างเพลงตามคลื่นเสียงของพระเจ้าที่ท่านให้พรไว้กับเพลงนั้น ดังนั้นการดำเนินการด้านนี้ถ้าขาดความเคารพในดนตรี ดูหมิ่น ดูถูกเหยียดหยาม มีความไม่เชื่อ เห็นว่างมงาย นับว่าเป็นการดูหมิ่นต่อจิตวิญญาณของเพลง การนำไปใช้คงไม่ได้ผลตามที่ได้ตั้งใจไว้ จิตวิญญาณของผู้ดำเนินการและเจ้าของสถานบำบัดจึงสำคัญมากที่สุดในทุกปัจจัยที่กล่าวมา



บทที่ 13

บทสุดท้ายจากใจผู้เขียน

สิ่งต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าได้เขียนไว้ทั้งหมดเกี่ยวกับความรู้ด้าน
สมองและดนตรี, งานค้นคว้าวิจัย และรายชื่อเทปและซีดีสำหรับกลุ่ม
ดนตรีต่าง ๆ เป็นผลมาจากการค้นคว้าวิจัยตลอด 5 ปีเต็ม ท่านที่ได้อ่าน
หนังสือเล่มนี้ ก็เหมือนได้พบทางลัดในการค้นคว้าวิจัยในเรื่องดนตรี
กับการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ทั้งรายชื่อเพลง หรือชุดซีดีที่ควรแสวงหา
ข้าพเจ้าเมื่อค้นคว้าตอนแรกเหมือนคนตาบอด ข้าพเจ้าเริ่มต้นค้นคว้าจาก
รายชื่อเพลงคลาสสิกเพียง 7 เพลง ตลอด 4 ปีได้เสียทั้งเงินหลายแสนบาท
ทั้งซื้อหนังสือและซีดี ตลอดจนความยากลำบากในการเข้าถึงแหล่งข้อมูล
และซีดีบางชนิดที่หาได้ยากมาก

ข้าพเจ้ายินดีที่ท่านจะนำแนวทางนี้ไปค้นคว้าต่อเพื่อนำไปพัฒนางาน
ของท่าน ซึ่งเป็นการสร้างบุญกุศลของท่านต่อผู้ได้รับการพัฒนาและ

บำบัดรักษา ทั้งยังเป็นกุศลและเป็นการช่วยต่อยอดงานของข้าพเจ้าออกไปทางอ้อม

ข้าพเจ้าพบปัญหาและอุปสรรคในความยากลำบากในการค้นคว้าเรื่องดนตรี ตัวอย่างเช่น การค้นคว้าดนตรีคลาสสิก ซีดีแผ่นหนึ่งก็ประมาณ 500 บาท ท่านต้องซื้อเบื่องต้นอย่างน้อย 20-50 แผ่น คือ 10,000 - 25,000 บาท ก็จะพอรู้แนวทางเกี่ยวกับดนตรีคลาสสิกบ้างเล็กน้อย ถ้าอยากรู้มากกว่านี้คงต้องซื้อสัก 200-300 แผ่น ก็ต้องเสียเงินหลักแสนบาทแล้ว เสียเงินหลักแสนก็ใช้ว่าจะประสบความสำเร็จในการค้นคว้า แค่นี้ก็เป็นปัญหาใหญ่แล้วในเรื่องเงินสำหรับการค้นคว้า หรือซีดีบางประเภทที่หายาก เช่น ซีดีกลุ่มพัฒนาคลื่นสมอง หรือซีดีกลุ่มดนตรีทางศาสนาและลัทธิความเชื่อต่าง ๆ หรือกลุ่มดนตรีสวรรค์ ส่วนใหญ่เป็นซีดีที่มีอยู่ในต่างประเทศ หาไม่ได้ในเมืองไทย ถึงมีเงินเป็นแสนเป็นล้านก็ไม่มีขาย นี่ก็เป็นอุปสรรคใหญ่อีกอย่างหนึ่งในการค้นคว้า

ปัญหาอีกประการหนึ่ง การค้นคว้าเกี่ยวกับพลังแห่งคลื่นเสียง คนค้นคว้าต้องมีการพัฒนาสมาธิในระดับที่สูงมาก ต้องได้ฌานสูงมาก ถึงขั้นฌาน 4 และมีความรู้ด้านโยคะสูงมาก ต้องศึกษาวิชาโยคะเกี่ยวกับการเพ่งจิตในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสามารถสัมผัสพลังแห่งคลื่นเสียงจากดนตรี ต้องสามารถรับรู้ได้ว่า คลื่นเสียงจากดนตรีกระทบกับร่างกายส่วนใด หรือกระทบกับหูสมองส่วนใด สิ่งเหล่านี้ยากมาก ยากที่สุด ที่ใครจะเข้าถึงได้ในระดับนี้ ข้าพเจ้าต้องไปสมัครเรียนวิชาโยคะที่เรียกว่าวิชาพลังจักรวาลเพิ่มเติม ตั้งแต่ระดับ 1 จนถึงระดับ 7 พิเศษ เสียเงินค่าอบรมไปกว่า 60,000 บาท เพื่อให้ได้เรียนรู้ถึงข้อมูลและแนวทางต่าง ๆ ให้ได้มากขึ้น

ปัญหาอีกประการหนึ่งก็คือความรู้ด้านสมอง ความรู้ด้านนี้ยากมาก ไม่ค่อยมีคนให้ความสนใจ เพราะเรื่องสมองยากมาก แม้แต่แพทย์บางคน

ก็ยังไม่ค่อยมีความรู้ในด้านสมอมนี้อย่างพอเลย ตำราที่มีก็เป็นภาษาอังกฤษ ภาษาไทยก็มีเหมือนกัน แต่ก็เขียนสลับซับซ้อนอ่านยาก เรื่องสมอมนักศึกษาเข้ามา 3 ปี เข้าพเจ้าจบทางปริญญาตรีทางวิทยาศาสตร์แท้ ๆ ยังรู้สึกศึกษายากมาก และเข้าถึงข้อมูลได้เพียง 20-30 % เท่านั้น มีข้อมูลของสมอมนีกมากมายที่ข้าพเจ้าเข้าไม่ถึงแก่นแท้เพราะยากมาก ดังนั้นการที่จะหวังให้มีคนมาสนใจเรื่องสมอมมาก ๆ คงเป็นเรื่องเหมือนเข็นครกขึ้นภูเขา นี่แค่สนใจเรื่องสมอมนะ แต่ถ้านำเรื่องดนตรีกับการพัฒนาสมอมไปเล่าให้ใครฟังยิ่งไปกันใหญ่ คนที่ไม่รู้จักคงหาว่าคนทำเรื่องนี้มันบ้าแน่นอน หรือว่าเป็นนักไสยศาสตร์ไปนั่นเลย หมกมุ่นมกมายกับสิ่งที่เหลวไหลไร้สติ ดนตรีจะพัฒนาสมอมได้อย่างไร แค่นี้ก็ลำบากนะครับท่าน คงยากที่จะเปลี่ยนความเชื่อของใคร ๆ ได้ แต่คนทำรู้นะว่ามันเป็นไปได้

ก่อนที่ข้าพเจ้าได้เขียนหนังสือเล่มนี้เสร็จ ข้าพเจ้าคิดแล้วคิดอีกว่า ควรจะเผยแพร่งานวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ค้นคว้านี้ออกไปดีหรือไม่ เนื่องจากข้าพเจ้าเองก็ทำกิจการโรงเรียนที่โรงเรียนถนนอมพิศวิทยา ที่อยู่บริเวณถนนลาดพร้าว ก็อาจอยากได้ไว้อย่างไรเพื่อทำให้เป็นโรงเรียนที่มีเอกลักษณ์พิเศษในด้านนี้ แต่ว่าเมื่อคิดไปแล้วถ้าข้าพเจ้าเก็บข้อมูลนี้ไว้ จะมีใครอีกจะค้นคว้าในเรื่องนี้เหมือนที่ข้าพเจ้าค้น เพราะคนที่จะค้นคว้าในเรื่องนี้ต้องประกอบด้วย ประการแรกการเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ค้นคว้าด้านสมอมอย่างลึกซึ้ง, ประการที่สอง การเป็นผู้ปฏิบัติสมาธิระดับสูงในทางโยคะตลอดจนต้องได้สมาธิระดับฌาน, ประการที่ 3 ต้องมีพื้นฐานทางด้านดนตรีคลาสสิกและดนตรีประเภทอื่นมาพอสมควร ประการที่ 4 ต้องมีทุนทรัพย์ที่จะต้องแสวงหาเทปและซีดีที่หาได้ยากมาสะสมเพื่อค้นคว้า ประการสุดท้าย ถ้ามีคุณสมบัติประการที่ 1-4 มา ถ้าขาดข้อนี้ก็ยังมีอันล้มเหลวคือ ต้องมีซีดีต่าง ๆ ในกลุ่มดนตรีที่ค้นคว้าที่หาได้ยากอยู่ในมือ ซึ่งข้าพเจ้าไม่ได้มีแค่แผ่นสองแผ่นแล้วมาคุยไม้ แต่ข้าพเจ้ามีซีดีที่หาได้

ยากไม่ต่ำกว่า 500 แผ่น ถ้าข้าพเจ้าเก็บความรู้ไว้ความรู้ก็คงจะตายไปกับข้าพเจ้า การเผยแพร่ข้อมูลทุกสิ่งออกไปก็ถือว่าเป็นการทำลายอัตตาที่ข้าพเจ้ามีอยู่ให้หมดไป เพื่อที่จะก้าวพ้นอัตตาที่ขวางอยู่ดำเนินไปสู่จุดหรือแนวทางแห่งธรรมที่สมควรต่อไป เพราะถ้าจะให้การพัฒนาทางจิตวิญญาณเดินทางไปถึงที่สุดแห่งจุดหมายแล้ว ทุกอย่างที่ยึดถือไว้เป็นอัตตาก็คงต้องวาง ไม่ได้ติดยึดที่จะมาทำมาหากินกับเรื่องนี้ ถ้าข้าพเจ้าได้เผยแพร่ออกไปก็อาจจะสร้างคุณูปการไว้กับสังคมบ้างไม่มากก็น้อย

สำหรับการใช้คลื่นเสียงดนตรีอย่างเหมาะสม ถ้ามีข้อข้องใจ สอบถามได้ที่ข้าพเจ้า อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช 01-8033630 นอกจากนี้ สำหรับผู้สนใจทั่วไปสามารถฟังเพลงตามรายการในหนังสือบางส่วนได้ที่โครงการห้องสมุดคลื่นเสียง ห้องสมุดโรงเรียนถนนอมพิศวิทยา โรงเรียนถนนอมพิศวิทยา ระหว่างซอยลาดพร้าว62-64 ถ.ลาดพร้าว เขตวังทองหลาง กทม. ในเวลาราชการ 9.00-16.00 น. โดยได้จัดชุดดนตรีคลาสสิกต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าได้สะสมมาหลายร้อยแผ่นและชุดดนตรีคลาสสิกจากงานวิจัยประมาณ 33 ชุด ให้ผู้สนใจทดลองฟังได้เป็นการให้บริการแก่สาธารณะ โดยไม่คิดมูลค่าครับ สนใจเชิญรับฟังได้ครับ ในวันและเวลาดังกล่าว สำหรับในกรณีที่ท่านอยู่ต่างจังหวัดไม่สะดวกต่อการที่จะมาค้นคว้าที่ห้องสมุดคลื่นเสียง ท่านสามารถปรึกษากับข้าพเจ้าได้ที่อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช โทร 01-8033630

ข้าพเจ้าไม่มีการหวังวิชา เพราะข้าพเจ้าอุทิศทุกสิ่งมอบแก่ทุกสถาบันการศึกษาแก่ประชาชนชาวไทยและประชากรโลก ความรู้และทุกสิ่งที่มี ข้าพเจ้ามี ถ้าแม้เพียงให้คนสักคนหนึ่งได้เป็นคนเก่ง ดี มีสุข ลดปัญหาให้กับสังคม ข้าพเจ้าก็ดีใจมากแล้ว ถ้าเป็นสถานรับเลี้ยงเด็ก, โรงเรียน, มหาวิทยาลัย หรือสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ที่ต้องการดนตรีชุดดนตรีคลาสสิกจากงานวิจัยนี้ไปใช้ โปรดทำเป็นหนังสือมาที่ข้าพเจ้า

ก่อน โดยเรียน อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช ผู้ช่วยครูใหญ่ฝ่ายวิชาการ โรงเรียนถนนอมพิศวิทยา เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ชุดดนตรีคลาสสิก จากงานวิจัยเพื่อการพัฒนาศักยภาพสมอง เพื่อข้าพเจ้าจะได้ให้คำแนะนำและจัดชุดดนตรีที่เหมาะสมกับสภาพผู้ใช้ตลอดจนข้อแนะนำในการนำไปใช้ด้วยซึ่งมีรายละเอียดค่อนข้างมาก ซึ่งต่างกับการนำไปใช้เฉพาะบุคคล เนื่องจากมีข้อจำกัดในการใช้ที่แตกต่างกัน ซึ่งข้าพเจ้าจัดเผยแพร่อย่างทั่วไปเฉพาะกลุ่มดนตรีคลาสสิกจากงานวิจัยเพราะเป็นกลุ่มดนตรีสากลที่ได้รับการยอมรับจากทั่วโลกและไม่มีปัญหาและความยุ่งยากในการใช้เท่ากับดนตรีกลุ่มอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าได้ทำการวิจัยมา ต่อไปในอนาคตอาจจัดการประสานงานกันในการจัดการทดลองในโรงเรียนในฐานะการเป็นโรงเรียนเครือข่ายก็ได้เพราะข้าพเจ้าได้ผ่านการประเมินได้เป็นครูต้นแบบปฏิรูปการเรียนรู้ ในสังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งต้องมีหน้าที่เผยแพร่นวัตกรรมที่ค้นคว้าได้ไปยังครูเครือข่ายและโรงเรียนเครือข่ายที่สนใจที่จะนำนวัตกรรมของข้าพเจ้านี้ไปใช้อยู่แล้ว

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณท่านผู้อ่านทุกท่านที่ได้เสียสละเงินซื้อหนังสือเล่มนี้ทุกท่าน คุณความดีในหนังสือเล่มนี้ ขอมอบให้กับบิดามารดา อาจารย์ตลอดจนคិតกวีผู้รจนาดนตรีทุกท่าน



สำหรับผู้สนใจเทปและซีดี
ในรายการที่ระบุไว้ในหนังสือฉบับนี้

ติดต่อได้ที่ :-

อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช 1810 ม. 11 ระหว่างซอย
ลาดพร้าว 62-64 ถ.ลาดพร้าว ต.วังทองหลาง อ.วังทองหลาง
กทม. 10310

ธนาคาร สัจจ่าย ปณจ. ลาดพร้าว เพียงแห่งเดียว
หรือโอนเงินผ่าน ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด สาขา
ลาดพร้าว 59 เลขที่บัญชี 010-2-92106-3 เจ้าของบัญชี
นายอริยะ สุพรรณเกษัช

กรณีจำเป็นเร่งด่วนติดต่อทางโทรศัพท์
อาจารย์อริยะ 01-8033630 Fax 02-5394969

บรรณานุกรม

- กนกธร ปิยะธำรงรัตน์. ระบบอวัยวะของร่างกาย กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรินต์ติ้ง เฮ้าส์, 2542.
- กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรจน์ ประสานมิตร, 2528.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล . ศาสตร์แห่งการรู้จักตนเอง. กรุงเทพฯ : ที.พี.พรินท์ จำกัด, 2542.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวนีโอฮิวแมนนิส. กรุงเทพฯ : ที.พี.พรินท์ จำกัด, 2542.
- โกวิทย์ ชันชศิริ. “ดนตรีกับจิตใจและการประชาสัมพันธ์”. นิตยสาร. 2 : 99-106; ตุลาคม 2519.
- คณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. เด็กก่อนวัยเรียนกับการเรียนรู้และหลักการสำคัญบางประการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2522.
- คมเพชร ฉัตรศุกกุล. “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ : ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต”. วารสารจัดหางานปริทัศน์ ปีที่ 4 (กรกฎาคม-สิงหาคม 2542) หน้า 30-33.
- คมเพชร ฉัตรศุกกุล. “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ : ปัจจัยส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต”. วารสารการศึกษาศาสตร์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (กันยายน-ธันวาคม 2542) หน้า 15-18.
- คหเศรษฐศาสตร์ประเทศไทย, สมาคม. ครอบครัวสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิบูลย์กิจ, 2518.
- คหเศรษฐศาสตร์ประเทศไทย, สมาคม. พัฒนาการเด็ก. กรุงเทพฯ : วิบูลย์กิจ, 2524.

- จันเพ็ญ สุภาผล. การศึกษาพฤติกรรมทางสังคมของเด็กปฐมวัยที่ได้ฟังนิทานประกอบดนตรีและนิทานประกอบภาพควบคู่กับกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมความช่วยเหลือ. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- ฉัตรชุตา เขียรปรีชา. พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมที่มีเสียงดนตรีประกอบ. ปรินญา นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.
- โฉมณา กิตติศัพท์. ผลของดนตรีต่อการลดความเจ็บปวดและความวิตกกังวลในผู้ป่วยผ่าตัดหัวใจแบบเปิด. วิทยานิพนธ์ ปรินญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.
- ชินโอสถ หัสบำเรอ. วิธีการใช้สมองอย่างคอมพิวเตอร์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์นายสุข จำกัด, 2541
- ชัยรัตน์ บัณฑิตอร่ามพร. ลูกฉลาดได้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลนลิซซิ่ง, 2534.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษากับการสอนระดับอนุบาล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2521.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. กิจกรรมดนตรีสำหรับครู. กรุงเทพฯ : โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- ไทรเดิน, กอร์ดอน และคณะ. พลิกฝ่ามือหรือเรื่องการเรียนรู้. แปลจาก The Learning Revolution - To change the way the world learns. แปลโดย ชาญญา ผลอนันต์และคณะ. กรุงเทพฯ : ขวัญข้าว 94 ,2545.

- เดอร์พอร์เตอร์, บ็อบบี้. เพิ่มพลังการเรียนรู้. แปลจาก Quantum Learning. แปลโดย ชรรมรัฐ วงศ์ศรีสกุล. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ด ยูเคชั่น จำกัด, 2538.
- โทนี่ ปูซาน. ใช้หัวคิด. แปลจาก Use Your Head. แปลโดย ัญญา ผลอนันต์. กรุงเทพฯ : เคล็ดไทย, 2541.
- โทนี่ ปูซาน. ใช้หัวลุย. แปลจาก Get Ahead. แปลโดย ัญญา ผลอนันต์. กรุงเทพฯ : เคล็ดไทย, 2541.
- ทศพร ประเสริฐสุข. "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา" วารสารพฤติกรรมศาสตร์. ปีที่ 5. (สิงหาคม 2542) : 19-35.
- ทวีป อภิสัทธ์. "การปลูกฝังคุณความดีโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ" ประชาศึกษา. ปีที่7. (กุมภาพันธ์ 2521) : 24-27 .
- เทอดศักดิ์ เดชคง. ความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. กรุงเทพฯ : มติชน, 2542.
- ธวัช หมอญาติ. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคงทนในการเรียนวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- นัทธี สามารถ. ผลการเรียนรู้ของนักเรียนที่เรียนจากสไลด์เทปซึ่งมี เทปโป (Tempo) ของดนตรีประกอบแตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528 .
- นนท์ศุกรีย์ คำตันเจริญ. การศึกษาวุฒิภาวะทางเชาว์ปัญญาของเด็กไทย ในระดับอนุบาลโดยใช้แบบทดสอบวาดภาพกูดฮีนท์-แฮร์ริส. วิทยานิพนธ์ ค.ม.. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.

- นิตยา ชยุดสาหกิจ. จิตเวชเด็กสำหรับกุมารแพทย์. กรุงเทพฯ :
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2530.
- นิรมล ชยุดสาหกิจ. "ทฤษฎีการเล่นเพื่อพัฒนาสติปัญญา" เอกสาร
ทางวิชาการคณะทำงานเกี่ยวกับพัฒนาเครื่องเล่นของเด็ก.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- นัยพินิจ คชภักดี และ นิตยา คชภักดี. "ดนตรีคลาสสิกเพื่อการ
พัฒนาสมองเด็ก". เอกสารประกอบการสัมมนาในโครงการ
Mead Johnson Smart Symphony. กรุงเทพฯ : Mead
Johnson, 2542.
- บุญไท เจริญผล. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางสติปัญญา
กับทักษะพื้นฐานทางคณิตศาสตร์ของเด็กปฐมวัย.
ปริญญาโท กศ.ม.. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ ประสานมิตร, 2533.
- บาร์บารา ไมสเตอร์ วิตาล. จินตนาการสู่การเรียนรู้. แปลจาก
Unicorn Are Real. แปลโดย หม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา.
กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2538.
- บาร์บารา ไมสเตอร์ วิตาล. ศักยภาพสู่อิสระภาพ. แปลโดย หม่อมดุษฎี
บริพัตร ณ อยุธยา. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2538.
- บังอร เครียดชัยภูมิ. ผลของดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วย
ขณะได้รับการผ่าตัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
- บำเพ็ญจิต แสงชาติ. การนำดนตรีมาใช้เพื่อลดความเจ็บปวดของ
ผู้ป่วยหลังผ่าตัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหา
บัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- บพิตร กลางกัลยา. โมเลกุลกับจิต. นนทบุรี : เอส. อาร์. ฟรินดิง แมส
โปรดักส์, 2542.

- ประมวล ดิคคินสัน. “งานวาดเขียนของเด็กกับความพร้อมที่จะเรียน
อ่าน” วารสารการวิจัยทางการศึกษา. ปีที่ 2. ฉบับที่ 1
(มกราคม - เมษายน 2507) : 87-92.
- ประเทิน มหาจันทร์. “ศึกษาเด็กจากภาพที่เขาวาด” ประชาศึกษา.
ปีที่ 15. ฉบับที่ 5. (ธันวาคม 2506) : 262-268.
- ประเวศ วะสี. “คุยกับผู้อ่าน” หมอชาวบ้าน. ปีที่ 18. ฉบับที่ 214
(กุมภาพันธ์ 2543) : 1.
- ผาสุก มหรรฆานุเคราะห์. ประสาท กายวิภาคศาสตร์ขั้นพื้นฐาน.
เชียงใหม่ : ภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.
- ผลทาน ศรีณรงค์. การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเขียนเชิงสร้างสรรค์
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสาธิต
แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม..
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2528.
- ฝน แสงสิงแก้ว. ศิลป ดนตรี และวัฒนธรรมอีสาน. กรุงเทพฯ :
อักษรไทย, 2518 .
- พงศ์พิพัฒน์ พัทธสุนทร. การศึกษาผลการรับรู้ ความรู้สึกในเสียง
ดนตรีของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มี
พื้นฐานทางดนตรีต่างกัน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2528.
- พัชรา พุ่มชาติ. อิทธิพลของเสียงดนตรีที่มีต่ออิทธิพลต่อพฤติกรรม
ก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.

- พชนะ แก้วไชเทียน. ผลของเสียงดนตรีที่มีต่อการฝึกสมาธิของนักเรียนจากเทปเสียงฝึกสมาธิซึ่งมีรูปแบบต่างกัน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.
- พัชรวิวัลย์ เกตุแก่นจันทร์. การบริหารสมอง (Brain Gym). พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ภาคการศึกษาพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2542.
- ไพบุลย์ กิจสวัสดิ์. คีตกวี ปรัชญาเมธีแห่งภาษาสากล. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : วัชรออฟเซต, 2535.
- พิตร ทองชั้น. สมรรถภาพทางสมองบางประการที่สัมพันธ์กับความสามารถทางศิลปะของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2511.
- พร รัตนสุวรรณ. อภิญญา เล่ม 1. กรุงเทพฯ : วิญญาณ, 2536.
- พรรณี ช. เจนจิต. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์การพิมพ์, 2528.
- ภัทรา สุนทรทิพย์. พัฒนาการทางศิลปะของเด็กไทยในชั้นประถมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนประถมสาธิตแห่งหนึ่งในจังหวัดพระนคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2505.
- มิ่งขวัญธรรม ฉ่ำชื่นเมือง. อัจฉริยะเริ่มที่บ้าน ด้วยการศึกษแบบองค์รวม. กรุงเทพฯ : ดันธรรม, 2542.
- มิ่งขวัญ มิ่งเมือง. โครงสร้างและระบบการทำงานของร่างกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ยูไนเต็ดบุ๊คส์, 2539.
- มีชัย ศรีใส. ประสาทกายวิภาคศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สีนประสิทธิ์การพิมพ์, 2530.

- มีชัย ศรีใสและคณะ, มหกายวิภาคศาสตร์ เล่มที่ 2 (ศิระและคอ).
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เยียร์บีคพับลิชเชอร์ จำกัด, 2541.
- มณี เผือกวิไล. ผลงานการกระตุ้นโดยใช้ดนตรีต่อการเจริญเติบโตของ
การคลอดก่อนกำหนด. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529 อัดสำเนา.
- ยูเรนัส. “โมซาร์ท กับระดับไอคิว” หนังสือสานปฏิรูป. ปีที่ 2. ฉบับ
ที่ 18 (กันยายน พ.ศ. 2542).
- เรณู โกศินานนท์. ดนตรีศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2522.
- ราตรี สุดทรวง. ประสาทสรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- รำไพพรรณ ศรีโสภาค. ดนตรีบำบัด. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่ง
ประเทศไทย ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มีนาคม 2516).
- รำไพพรรณ ศรีโสภาค. “ดนตรีบำบัด” วารสารกรมการแพทย์และ
อนามัย. ปีที่ 4. ฉบับที่ 1 (กรกฎาคม 2513). 253-256.
- รำไพพรรณ ศรีโสภาค. “ดนตรีบำบัด” วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่ง
ประเทศไทย. ปีที่ 1. ฉบับที่ 1 (พฤษภาคม 2511). 117-126.
- ลัดดา ลีตระกูล. ความสามารถทางการวาดภาพของเด็กปฐมวัยที่
ได้รับการจัดประสบการณ์ต่างกัน. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2531.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา.
กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2531.
- เลิศ อานันทนะ. “วิเคราะห์ปัญหารูปแบบภาพเขียนเด็ก,” วิทยาสาร.
ปีที่ 27. ฉบับที่ 16 (พฤษภาคม 2519). 16-19.
- เลิศ อานันทนะ. ศิลปะในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : กราฟฟิคอาร์ต, 2523.

- วัฒนา บุญญฤทธิ์. การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางด้านอารมณ์และ
ความรู้สึกของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดสภาพแวดล้อม
โรงเรียนแตกต่างกัน. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.
- วรนาท รักสกุลไทย และคณะ. ไอคิวและอีคิว ประสิทธิภาพสำเร็จของลูก.
กรุงเทพฯ : แพลน พับลิชชิ่ง จำกัด, 2542.
- วรพล คงแก้วและคณะ. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความ
เฉลียวฉลาดทางอารมณ์ กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มโรงเรียนกรุงธน
สังกัดกรุงเทพมหานคร. รายงานสำหรับการอบรมการวิจัย
ทางการศึกษาและจิตวิทยา รุ่นที่ 10. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.
- วราภรณ์ รักวิจัย. เอกสารประกอบการสอนวิชา กร. 531 กิจกรรม
สร้างสรรค์สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
หลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ม.ป.ป.
- วราภรณ์ รักวิจัย. เอกสารประกอบการสอนวิชา กร. 311 การศึกษา
ก่อนวัยเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน
มิตร, ม.ป.ป.
- วิเชียร วรินทร์เวช. การศึกษาผลการเรียนความคงทนในการจำและ
ทัศนคติที่มีต่อการเรียนวิชาดนตรี จากการเรียนโดยใช้
เทปสอนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. ปรินญาณิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน
มิตร, 2527.

- วิบูลย์ ลี้สุวรรณ. สอนลูกเขียนรูป. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุริยบรรณ, 2520.
- วิรุณ ตั้งเจริญ. ศิลปศึกษา. กรุงเทพฯ : วัฒนอาร์ต, 2526.
- ศรียา นิยมธรรม. “ดนตรีบำบัด.” วารสารสารานุกรมศึกษาศาสตร์ ฉบับที่ 10. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สถาพร กลางคาร. ผลของการฟังดนตรีตามความรู้สึกชอบต่อการลดความวิตกกังวล ของบุคคลที่มีภาวะเจ็บป่วย และรู้สึกตัวในห้องไอ.ซี.ยู.. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2540.
- สถิตย์ธรรม เพ็ญสุข. เอกสารเรื่องแนวทางการพัฒนากาย-จิต. กรุงเทพฯ : สถาบันพลังจิตและจักรวาล, 2541.
- สนั่น สุขวัจน์. กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.
- สมโภชน์ รอดบุญ. สังคตินิยมเบื้องต้นด้วยเพลงคลาสสิก. กรุงเทพฯ : นำอักษรการพิมพ์, 2518.
- สุโขทัยธรรมมาราช, มหาวิทยาลัย. วรรณกรรมและลีลาคดีระดับปฐมวัย หน่วยที่ 8-12. กรุงเทพฯ : ประชาชน, 2527.
- สุโขทัยธรรมมาราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาพฤติกรรมเด็ก หน่วยที่ 1-5. กรุงเทพฯ : วิกตอรี, 2524.
- สุโขทัยธรรมมาราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาพฤติกรรมเด็ก หน่วยที่ 11-15. กรุงเทพฯ : วิกตอรี, 2524.
- สุโขทัยธรรมมาราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารประกอบการสอนชุดการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก เล่ม 2. กรุงเทพฯ : กราฟฟิคอาร์ต, 2524.

- สุชาติ ดิงสะ. ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะผู้เรียนกับการอ่านในใจที่มี
และไม่มีดนตรีคลอ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของ
นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สุวินัย ภรณวลัย. คัมภีร์มังกรวัชระ. กรุงเทพฯ : ไอโอนิก, 2540.
- สุวินัย ภรณวลัย. เทพอวดาร. กรุงเทพฯ : ไอโอนิก, 2540.
- สุพงษ์ บุณนาค. ดนตรีแห่งชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : มิ่งมิตร,
2540.
- สมโภช รอดบุญ. สังคตินิยมเบื้องต้นว่าด้วยเพลงคลาสสิก. กรุงเทพฯ :
นำอักษรการพิมพ์, 2518.
- สารรัตน์ วุฒิอาภา. ผลของการฟังดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของ
นักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- สรวงมนต์ สิทธิสมาน. "รู้จักพลังสมองอัจฉริยะลูกน้อย" หนังสือบันทึก
คุณแม่. ปีที่ 6. ฉบับที่ 72 (กรกฎาคม 2542). 39-42.
- สรพล สุขทรศนีย์. SIDE EFFECT อันตรายหรือผลข้างเคียงที่เกิด
จากการฝึกจิต. กรุงเทพฯ : วิญญูชน, 2542.
- แอทเทนเบิร์ก, แอนโทนีและคณะ. บำบัดโรคด้วยแพทย์ทางเลือก.
แปลจาก Family Guide To Alternative Medicine.
กรุงเทพฯ : รีดเดอร์ส ไดเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด, 2544.
กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด, 2544.
- อริยะ สุพรรณเภัชช. คัมภีร์อภิวัดน์สมอง. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ
วิทยาลัย, 2542.
- อริยะ สุพรรณเภัชช. พัฒนา E.Q. ด้วยเสียงเพลง. กรุงเทพฯ: มหาจุฬา
ลงกรณวิทยาลัย, 2543.

อริยะ สุพรรณเกษ์. พัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมอภิวัฒน์ปัญญา รายงานการวิจัย ประกาศ นียบัตรวิชาชีพครู กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏจันทรเกษม, 2543.

อริยะ สุพรรณเกษ์. พัฒนาการทางสติปัญญาที่ได้รับการจัดกิจกรรม อภิวัฒน์ปัญญา. รายงานการวิจัยในชั้นเรียน การประเมิน ครูต้นแบบปฏิรูปการเรียนรู้, กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน, 2545.

อารี สัตถ์หวี. พหุปัญญาและการเรียนแบบร่วมมือ. กรุงเทพฯ : สมาคม เพื่อการศึกษาเด็ก, 2542.

อารีย์ เพชรสุด. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2528.

อนุวัตร ลี้มสุวรรณ "ดนตรีรักษาโรคทางสมอง" โลกสวยด้วยสุขภาพดี ความก้าวหน้าทางการแพทย์ร่วมสมัยจากอินเทอร์เน็ต, พิมพ์ ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. 2542.

อุษณีย์ โพธิสุข. สมองมหัศจรรย์. กรุงเทพฯ : แฟมิลี่ไคเรค จำกัด, 2542.

อุษณีย์ โพธิสุข. E.Q. ปัญญาของมนุษย์ชาติ. กรุงเทพฯ : แฟมิลี่ไคเรค จำกัด, 2542.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. สร้างสมาธิให้ลูกคุณ. กรุงเทพฯ : ชันด้าการพิมพ์, 2541.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. สร้าง E.Q. ให้ลูกคุณ. กรุงเทพฯ : ชันด้าการพิมพ์, 2544.

Alvin, J. **Music therapy.** London : John Baker Publishers Ltd., 1966.

- Beisman, G.L.. Effect of rhythmic accompaniment upon learning of fundamental motor skills. **Research Quarterly** 38 (1967) : 172-176).
- Bloom, B.S. **Stability and Change in Human Characteristics**. New York : John Wiley, 1964.
- Buckwalter K.,et. al. **Music therapy,Nursing intervention : treatment for nursing diagnoses**. Philadelphia: W.B. Saunder Co', 1985.
- Cattell, R.B. **Personality A Systematic Theoretical and Factorial Study**. New York : McGraw-Hill Inc., 1950.
- Collingwood, K. "The Sound of Music,," **Nursing Mirror**. 28 : 8; April, 1982.
- Cook J.D. The therapeutic use of music:A literature reviews Nursing Forms, 1981.
- Danes Spotts, **SUPER BRAIN POWER,LifeQuest Publishing, SEATTLE WASHINGTON University**, 1998.
- Dickason, E.J. and M.D. Schutt. **Maternal and Infant Care**. New York : McGraw-Hill, 1979.
- Dimotto, J.W., Relaxation,**American Journal fo Nursing** 84 (June 1984) : 754-758.
- Ellis, D.S. & Brighthouse,G.. Effect of music on respiration and Heart-rate. **American Journal of Psychology** 65 (1952) : 39-47.
- Ernst, K.D. and C.L. Gary. **Music General Education**. Washington D.C. : Music Educators National Conference, 1965.

- Fisher, S. & Greenberg, R.P., Selective effect upon women of exciting and calm music. *Perceptual and Motor Skills* 34 (1972) : 987-900.
- Frankenberger, A.W. **Relaxation Training With Aggressive Mentally Retarded Adults**. Ohio: Pli.D. Dissertation, 1979.
- Gesell, A. **The First Five Years of Life. A Guide to the study of the Preschool Child**. New York : Harper, 1940.
- Gluch, P.D., **The Use of music in preparing for sport performance**. Master's thesis California State University, 1992.
- Harris, D.B. **Children's Drawings : A Measures of Intellectual Maturity**. New York : Harcourt, Brace and World, 1963.
- Hoffer, R.C. **A Concise Introduction to Music Listening**. California : Wadsworth Publishing, 1984.
- Hurlock, E.B. **Child Development**. 3rd ed. New York : McGraw-Hill Inc., 1956.
- Kellogg, R. "Understanding Children's Art" **Psychology Today**. 1(1) : 16-25; 1967.
- Dr. Kenneth Steele. **Issue of Psychological Science**. Appalachian State University, 1999 .
- Lark, H.B. and others. **Understanding Children Art for Better Teaching**. Columbus, Ohio : Charles E. Merrill, Book Incl, 1967.

- Longman, G. **Dictionary of Contemporary English**. London : Harlow and London, Group Limited, 1978.
- Lowenfeld, V. **Creative and Mental Growth**. New York : The MacMillan Co., 1957.
- MacClelland, D.C., **Music in the Operating room**, AORN Journal 16 (February 1979). 255.
- Parriott, S. "Music for Replitive **American Journal of Nursing**. ; August, 1969. 1723-1727
- Reiber, M., **The effect of music of the activity level of children**, **Psychonomic science**, 3 (1965). 325-326.
- Richman, J.S. "Background Music for Replitive Task Performance of Severely Retarded Individuals". **Biological Abstracts**. 63 : 53796. September, 1976.
- Sackett, J. and J. Fitzgerald. "Music in Hospital," **Nursing Time**., 1980. 1845-1848.
- Scott, W.A. and M. Wertherimer. **Introduction to Psychological Research**. 4th ed. New York : John Wiley and Son Inc., 1967.
- Sidnell, R. **Building Instructional Programs in Music Education**. New Jersey, Prentice Hall, 1973.
- Sinha, M. "A Study of the Harris Revision of the Goodenough Draw-A-Man Test". **Journal of Educational Psychology**. 40. February, 1970 : 221-222.
- Dr.J. Singh, **Biopsychology. A New Science Of Body Mind & Soul**. West Bengal : Gurukula Publications, 1998.

- Stoudenmire, J. A comparison of muscle relaxation training and music in the reduction of state and trait anxiety. **Journal of Clinical Psychology**, 31(1975) :490-492.
- Strumpeer, D. and C. Mienie. "A Validation of the Goodenough-Harris Test," **Journal of Educational Psychology**. 38. February, 1968. 96-100 .
- Synder, M., "Music, "In **independent Nursing Interventions.**, p.184-192, 2nd C.D. Canada : Delma Publisher Inc., 1992.
- Wechsler, D. **The Measurement and Appraisal of Adult Intelligent Scale.** 4th ed. Baltimore: The William and Wilking Company, 1958.
- White, J.M., **Music Therapy** : An Intervention to reduce anxiety in themyocardial infraction patient, **The Annals of Thoracic Surgery**. 6 (2,1992). 59-63.
- William, A.M. and I.J. Lehmann. **Measurement and Evaluation in Education and Psychology.** 2nd ed. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1978.
- University of California, The Mozart Effect, **The Journal Nature Irvine**, 1993.
- Zimmy G.H. & Weidenfeller E.W., Effect of music upon GS R and heart rate, **American Journal of Psychology** 76 (1963) : 311-314.





ข้าพเจ้าได้จัดตั้งศูนย์อภิวัดณ์ปัญญา (ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ด้วยดนตรีและโยคะ) ขึ้นมาภายในโรงเรียนดอนมพิศวิทยา เพื่อที่จะเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการทดลองการใช้ดนตรีเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์เพื่อทดสอบยืนยันตามทฤษฎีที่ได้ศึกษาค้นคว้ามา ในฐานะความรับผิดชอบที่เป็นครุต้นแบบปฏิรูปการเรียนรู้ ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ที่มีความห่วงใยต่ออนาคตของเด็กไทยและประเทศชาติ ได้ตั้งจิตปวารณาตนว่างานเขียนและงานทดลองต่าง ๆ ของข้าพเจ้าที่ได้ทำไว้ อาจเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยผลักดันในกลไกการปฏิรูปการศึกษาของชาติ ที่จะช่วยยกระดับศักยภาพทางสมองของนักเรียน นักศึกษา และประชาชน ทำให้ประเทศสามารถเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันได้เพิ่มขึ้น

อาจารย์วิยะ สุพรรณเกษย์

พัฒนา IQ, EQ, MQ และสมาธิ
ISBN 974-13-2038-8



9 789741 320387

C 112
1150 150.00 บาท