

## อยากฉลาดฟังดนตรีคลาสสิก

นำเสนอเมื่อ : 4 ธ.ค. 2553

แม้ว่างานของจะซับซ้อนอาจฟังเข้าใจยาก แต่ดนตรีคลาสสิกยังมีประโยชน์ในการช่วยลดความเครียด พัฒนาทักษะการเรียนรู้ เสริมสร้างสมาธิ รวมถึงช่วยลดความเจ็บปวดได้

ที่เป็นเช่นนี้เพราะดนตรีทำให้สมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวาทำงานพร้อมกัน โดยจะกระตุ้นให้สมองสร้างเส้นใยสมองเพิ่มขึ้น และทำให้ผู้ฟังมีความสามารถคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งเป็นพื้นฐานในเรื่องวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ และการคิดขั้นสูงต่อไป

ตัวอย่างที่เห็นได้ คือ “อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์” ที่เริ่มเล่นดนตรีตั้งแต่อายุ 6 ขวบ และดนตรีก็มีส่วนช่วยวางรากฐานระบบประสาทของเขาทั้งหมด ทำให้เขาเป็นอัจฉริยะทางด้านฟิสิกส์ คณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ในเวลาต่อมา

หากเครียดจากสถานการณ์บ้านเมือง หรือจิตใจไม่สงบด้วยสาเหตุต่างๆ ลองผ่อนคลายด้วยดนตรีฟังสบายๆ ที่มีจังหวะใกล้เคียงกับการเต้นของหัวใจหรือประมาณ 60 ครั้งต่อนาที จะช่วยให้สมองปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ทั้งยังกระตุ้นการทำงานของสมองและความทรงจำ

อย่างเช่น เพลง “Canon in D major” ของ พาเคลเบล (Pachelbel) ซึ่งเป็นเพลงที่ถูกนำไปใช้กับโฆษณา และภาพยนตร์มากมาย เช่น My Sassy Girl ยายตัวร้ายกับนายเจียมเจียม The Proposal ลุงรักวิวาห์ฟ้าแลบ หรือละครไทยสุดฮิตอย่าง “สูตรเสนหา” เป็นต้น

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)