

ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

สุกรี เจริญสุข



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เชิญผู้เขียนมาพูดเรื่อง “ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ” ในวันพุธที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๖๑ ที่โรงแรมปรีณซ์พาเลซ โบ้แบ้ เพื่อให้ผู้ที่ดูแลและผู้ที่จัดการกับผู้สูงอายุฟัง โดยใช้เวลา ๔๕ นาที ผู้เขียนจึงได้เชิญวงขับร้องประสานเสียงผู้สูงอายุ ๓๒ คน ไปร้องเพลง ๕ เพลง ให้พยาบาลได้ฟัง นักร้องส่วนใหญ่มีอายุ ๗๐ ปีไปแล้ว วงนี้ได้รวมตัวกันมา ๒๘ ปีแล้ว

ผู้เขียนไม่ได้มีความรู้เกี่ยวกับการเลี้ยงดูคนแก่แต่ประการใด เพียงผู้เขียนเองก็เป็นคนที่แก่แล้วด้วย โดยส่วนตัวก็เล่นดนตรี รักดนตรี ชอบดนตรี และทำงานรับใช้ดนตรี ใช้ชีวิตประจำวันอยู่กับดนตรี ที่สำคัญก็คือ ดนตรีเป็นหุ้นส่วนสำคัญของชีวิต ใช้ดนตรีเพื่อความสุขส่วนตัว

ผู้สูงอายุเป็นใคร

ผู้สูงอายุเป็นใคร ที่เรียกกันว่า “คนแก่” ใครก็ตามที่รู้สึกตัวว่าแก่แล้ว เป็นผู้สูงวัย เป็นผู้อาวุโสเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ผู้ที่รู้สึกตัวเองว่าได้ทำงานมานานแล้ว เบื่องานแล้ว ทำหน้าที่มานานแล้ว รู้สึกตัวว่าพอแล้ว อยากหยุด อยากพัก และเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตแล้ว หรือช่วยตัวเองไม่ได้แล้ว ต้องมีคนจูง ต้องมีคนช่วยดูแล ต้องมีคนจัดการ ร่างกายไม่สามารถที่จะตรากตรำทำงานอย่างเดิมได้อีก รู้สึกว่าเหนื่อยมาก

ในขณะเดียวกัน คนรุ่นหลัง ลูกหลาน ต้องเข้ามาดูแลช่วยเหลือ ให้ความอบอุ่นทั้งทางกายและทางใจ ขณะนี้สังคมไทยมีผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปจำนวน ๑๒.๖ ล้านคน เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นภาระในการเลี้ยงดู ทั้งครอบครัวและสังคม มีรายจ่ายของคนแก่มากกว่าที่คนแก่จะสร้างรายได้ หากจะคำนวณ

ค่าใช้จ่ายที่ใช้กับคนแก่ทั้งประเทศแล้ว ต่อหัวต่อคน ต่อเดือนต่อปี ก็คงเป็นเงินมหาศาล

คนแก่ที่เป็นผู้ชาย อดจากอาการดังนี้ “กินของขม ขมเด็กสาว เยี้ยวใส่เท้า เล่าความหลัง”

ส่วนคนแก่ผู้หญิงนั้น ผู้เขียนไม่รู้ และไม่สามารัรู้สึกรู้ว่า เป็นอย่างไร

คนที่รู้สึกรู้ว่าแก่ เป็นผู้สูงอายุ ความรู้สึกถดถอย เพราะว่าช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องอาศัยและพึ่งพาคนอื่น รู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระให้กับคนอื่น ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป มีความหวังน้อยลง มีความหดหู่เพิ่มขึ้น รู้สึกว่าเบื่อตัวเอง หมดหวังและสิ้นหวัง คนแก่จะรู้สึกซึมเศร้า คิดว่าช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ มีชีวิตที่เป็นภาระให้ลูกหลาน และเป็นภาระของสังคม

ดนตรีจะช่วยคนแก่ได้อย่างไร

ดนตรีเป็นเสียง เสียงเป็นพลังงาน เมื่อได้ยินเสียง เสียงสามารถกระตุ้นจิตใจ เสียงดังทำให้ตกใจ เสียงที่ขอบทำให้รู้สึกตื่นเต้น เสียงที่คุ้นเคยทำให้รู้สึกเบิกบานใจ เสียงที่ไพเราะทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิด รู้สึกว่าเป็นปัจจุบัน นึกถึงอดีต (ความหลัง) และคิดถึงอนาคต คนแก่จะมีความสุขอยู่กับอดีต คนแก่อยู่ได้กับความหลัง คนแก่มีประสบการณ์และจดจำความหลังที่ยาวนาน แต่มือนาคตที่สั้นลง ไม่มีอนาคต

เสียงเป็นพลังงานที่มีอานุภาพ พลังงานเสียงเข้าสู่ร่างกายผ่านรูขุมขน ทำให้ทุกอณูในร่างกายของทุกคนขยายตัวออก เสียงทำให้คนแก่ตื่นเต้นและตื่นตัวเมื่อได้ยินเสียง เสียงที่กระดังทำให้รู้สึกหนวกหู และน่ารำคาญ เสียงที่ไพเราะก็จะสร้างความพึงพอใจ ชอบใจ ทำให้รู้สึกหัวใจพองโต ขนลุกเพราะพลังงานเสียงเข้าไปแทรกในทุกอณู เป็นความรู้สึกว่าอบอุ่น และเสียงที่มีความไพเราะจะมีพลังอำนาจมาก

เสียงเพลงของคนแก่ คือเพลงที่คนแก่ชอบ แต่ละคนจะชอบเพลงไม่เหมือนกัน เสียงเป็นร่องรอย

ของอดีต เป็นเพลงเก่าที่เป็นหุ่นส่วนของชีวิต เพลงดังในยุคของคนแก่ ซึ่งเป็นประสบการณ์ชีวิตของคนแก่ ความจริงชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยนั้น มีพื้นฐานการเล่นดนตรีน้อย มีประสบการณ์ในการร้องเพลงในชีวิตประจำวันก็น้อย ยกเว้นคนที่เคยเป็นนักร้องหรือนักดนตรีมาก่อน ซึ่งก็เป็นคนส่วนน้อย เพราะคนแก่ในสังคมไทยส่วนใหญ่เป็นแค่ผู้ฟัง มีประสบการณ์ผ่านเสียงดนตรี ก็จะมีเพลงที่ชอบในดวงใจ มีไม่กี่เพลงที่ชอบ อาจจะฮัมเพลงได้ เล่นเพลงได้ ร้องเพลงได้ หรือชอบแค่ฟังเพลงอย่างเดียว ก็มีความสุขแล้ว

เมื่อคนแก่ได้ยินบทเพลงที่ชอบหรือทำนองเพลงที่คุ้นเคย ได้ยินเนื้อร้องที่เป็นเรื่องของความหลังในชีวิต ก็จะแสดงออกผ่านสีหน้า ผ่านความรู้สึกปลื้มปิติ แอบอมยิ้ม น้ำตาคลอ แก้มแดงระเรื่อ ฮัมตามเสียงเพลง ฯลฯ เพราะคนแก่จะจดจำและเห็นภาพของความหลัง ภาพแห่งความหลังของแต่ละคนก็จะไม่เหมือนกัน เพราะแต่ละคนมีประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน อาจจะร้องเพลงเดียวกันได้ แต่ภาพในดวงใจของแต่ละคนก็จะไม่เหมือนกัน เพลงที่ชื่นชอบจะทำให้คนแก่มีความสุข แม้น้ำตาจะไหล เป็นความปิติ แม้จะร้องไห้ แต่ก็มีความสุข

เพลงของคนแก่ขึ้นอยู่กับอดีต

อดีตของคนแก่ ไม่ใช่ว่าดนตรีหรือบทเพลงชนิดใดชนิดหนึ่งจะเหมาะกับคนแก่ทุกคน และขณะเดียวกันก็ไม่มีสูตรสำเร็จว่า ดนตรีชนิดใดมีไว้สำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ เพราะว่าผู้สูงอายุแต่ละคนมีจริตตามภพภูมิของแต่ละคนแตกต่างกัน ขาดิปางก่อนมีชีวิตเป็นอย่างไร ก็จะชอบดนตรีเช่นนั้น ผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุจะต้องค้นหาอดีตของคนแก่ หรือค้นหาชาติปางก่อนของคนแก่เหล่านั้นให้ได้ ง่ายที่สุดคือ การคุยกับคนแก่ เปิดใจ เปิดโอกาส ให้คนแก่ได้ “เล่าความหลัง เพื่อค้นหาอดีต”



ดนตรีของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับบริบทของผู้สูงอายุตั้งแต่แรกเกิด เมื่อครั้งวัยเยาว์ผู้สูงอายุอยู่ในบริบทสังคมเป็นอย่างไร หากเกิดในชนบท (บ้านนอก) ก็จะได้ยินบทเพลง อาทิ เพลงแม่กล่อมลูก เพลงร้องเรือ เพลงฉ่อย เพลงอีแซว แห่ล่ หมอลำ ได้ยินคนแก่เป่าขลุ่ย สีซอ เล่นดนตรีในยามค่ำคืน หรืออย่างน้อยก็ได้ยินพระสวดที่วัดในวันพระ อยู่ใกล้วัดหน่อยก็จะได้ยินเสียงตะโพนกลองทัด พระสวดศพ สวดผี หากอยู่ใกล้สุเหร่าแขกก็จะได้ยินเสียงโตะอิหม่าม โตะครูท่องบทสวด ๕ เวลาต่อวัน เสียงที่ได้ยินก็จะก้องกังวานอยู่ในหัวสมองของคนแก่อยู่ตลอดเวลา ไม่จางหายไปจากความจำ

หากผู้สูงอายุเป็นเด็กที่บ้านอยู่ในเมืองใหญ่ ก็จะได้ยินเสียงดนตรีแตกต่างไปจากผู้สูงอายุที่เกิดในชนบทแน่นอน พ่อแม่เปิดวิทยุฟังเสียงอะไร เพลงอะไร บทเพลงเหล่านั้นก็จะติดอยู่กับตัว เคยร้องเพลงอะไรได้ก็จะจดจำเพลงเหล่านั้นไปทั้งชีวิต

“สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร คนก็จะเป็นอย่างนั้น คนเป็นอย่างไร ก็เพราะสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างนั้น”

ผู้สูงอายุอาจมีประสบการณ์ผ่านการศึกษาดนตรีมาบ้าง อาทิ เรียนดนตรีหรือเล่นดนตรีในวัยเรียน เคยเล่นดนตรีกับวงโยธวาทิต มโหรีปี่พาทย์ การขับร้องประสานเสียง อาจจะเล่นดนตรีหรือขับร้องเพลงกับวงลูกทุ่ง วงลูกกรุง วงดนตรีสมัยนิยม หรือมีเพลงที่เคยฟัง เคยชื่นชอบในอดีต การร้องเพลงที่ชอบหรือเล่นเพลงที่ชอบ จึงเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกส่วนตัวออกมา ได้ระบายแล้วจะรู้สึกดี รู้สึกสบายใจ มีความสุข

การเล่นดนตรี การร้องเพลง ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข การร้องเพลงที่ชอบ เป็นการระบายความทุกข์และสร้างความสุขเข้าไปแทนที่ในเวลาเดียวกัน การเล่นดนตรีต้องอาศัยความสามารถและทักษะในการเล่นเครื่องดนตรี กว่าที่จะเล่นดนตรีได้ไพเราะก็ต้องใช้เวลา ต้องฝึกฝน ความไพเราะมีความเป็นส่วนตัว

เป็นการระบายให้กับตัวเอง เช่นเดียวกับการร้องเพลง คาราโอเกะ คารา แปลว่า คนเดียว โอเกะ คือ ออร์เคสตรา (Orchestra) แปลว่า ดนตรีเปล่าเพื่อ คอยเสียงร้อง ผู้ที่มาร้องคาราโอเกะ ก็เป็นการระบาย ความรู้สึกอีกชนิดหนึ่ง แม้จะเป็น “ทรมานบันเทิง” สำหรับคนอื่นก็ตาม แต่เจ้าตัวผู้ที่ร้องคาราโอเกะ ก็มี ความสุขมาก

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ทรงรับสั่งไว้ว่า “ดนตรีช่วยขจัดความเจ็บปวดใน ระหว่างวัน”

คนแก่ทำอะไรได้บ้างกับดนตรี

การเล่นดนตรี การร้องเพลง และการฟังเพลง ผู้สูงอายุสามารถทำได้ ในการเรียนดนตรีสำหรับผู้ สูงอายุนั้น การฝึกใหม่เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก การ รื้อฟื้นทำได้ง่ายกว่า เล่นดนตรีหรือการร้องเพลงเป็น เรื่องของการลงทุน ทุนที่เป็นเวลา ทุนที่เป็นความ อดทน อดทนต่อความเบื่อหน่าย ทุนที่เป็นความ พยายาม ทุนที่ต้องใช้เงินซื้อเครื่องดนตรี ทุนที่ต้องจ้าง ครูมาสอนให้เล่นดนตรีหรือสอนให้ฝึกร้องเพลง ทุนที่ ต้องเข้าร่วมในกิจกรรม แต่ทุนเหล่านี้ก็เพื่อความสุข ของผู้สูงอายุ หากทำได้ก็คุ้มกับการลงทุน เพราะ

คนแก่มีเวลา ใช้เวลาได้คุ้ม โดยการร้องเพลงฝึกซ้อม เล่นดนตรี ผ่อนคลายความเหงาจากโรคซึมเศร้า

การร้องเพลงขับร้องประสานเสียงของวง ผู้สูงอายุ เป็นความสุขอย่างมากของคนแก่ เพราะได้ ร้องเพลงที่ชอบ ได้ร้องเพลงกับเพื่อนที่อยู่ใน วัยเดียวกัน มีสังคมที่อยู่ในฐานะเดียวกัน ไม่มี ผลประโยชน์อื่นใด ทำให้คนแก่มีอายุที่ยืนยาวขึ้น อย่างน้อยก็มีความสุขและมีความสุข

การเล่นดนตรีในวัยสูงอายุ ไม่ใช่จะทำให้ทำ ไม่ได้ แต่อาจจะต้องใช้เวลา มากกว่าการเรียนเล่น ดนตรีในวัยเด็ก เพราะในวัยเด็กนั้น กล้ามเนื้ออ่อนล้า ความจำกลายเป็นความลืม เรียนรู้ได้ช้าลง แต่เป็น ความพยายามที่น่ายกลย่องยิ่ง ตัวอย่าง พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ (รัฐบุรุษและประธานองคมนตรี) ท่าน เริ่มเรียนเปียโนเมื่อท่านอายุ ๘๐ ปี ชอบเล่นเปียโน ชอบฟังคนเล่นเปียโน ขณะเดียวกันก็เริ่มเรียนแต่ง เพลง ซึ่งได้แต่งเพลงไปแล้วกว่า ๑๘๕ เพลง ทั้งนี้ ท่านก็ตั้งเป้าหมายว่าจะแต่งให้ครบ ๒๐๐ เพลง โดย ได้แต่งเพลงที่ ๒๐๐ เสร็จแล้ว อย่าลืมนะว่าท่านชอบ ร้องเพลงมาตั้งแต่วัยหนุ่ม (๑๓ ปี) ซึ่งวันนี้ ท่านมีชีวิต ยืนยาว (ปัจจุบันอายุ ๙๗ ปี) ท่านมีความสุขเมื่ออยู่ กับดนตรี ไม่ว่างและไม่เบื่อ



ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ดนตรีมีแต่ความจริงใจ ดนตรีมีสัจจะ ดนตรีมีความไพเราะ ดนตรีไม่ได้เป็น ยารักษาหรือบำบัด แต่ดนตรีเป็นเพื่อนที่มอบความสุขให้กับคนแก่ได้ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง