

นาฏศิลป์ไทยเสริมสร้างบุคลิกภาพสำหรับเด็กวัย 6-12 ปี

Thai Drama Enhances Personality for Children 6-12 Years

ชลธิชา สุขสำราญ¹

บทคัดย่อ

นาฏศิลป์ไทยหรือศิลปะการฟ้อนรำ ถือเป็นการแสดงอย่างหนึ่งของไทยที่บอกเล่าเรื่องราวผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความสวยงามและเป็นเอกลักษณ์ของชาติไทยที่ควรแก่การรักษาและสืบทอด นาฏศิลป์ไทยนอกจากจะเป็นเครื่องบันเทิงใจแก่ผู้ชมยังสามารถพัฒนาคนให้มีบุคลิกภาพที่ดี มนุษย์เราจะพบว่าสรีระร่างกาย การเดิน การยืน การนั่งของคนเราแตกต่างกัน บางคนผิดปกติมาแต่กำเนิด บางคนผิดปกติในช่วงการเจริญเติบโต ในช่วงการเลี้ยงดูของครอบครัว การมีบุคลิกไม่ดีจะทำให้เกิดปมด้อยในอนาคตได้ นาฏศิลป์ไทยสามารถช่วยปรับบุคลิกภาพตั้งแต่เด็กวัย 6-12 ปีเป็นต้นไป ผู้ที่ฝึกปฏิบัตินาฏศิลป์ไทยจะมีการฝึกร่างกายผ่านกระบวนการท่ารำต่าง ๆ ซึ่งถือว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ทำให้เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง มีอนามัยดี ทำให้รูปร่างสง่างาม บุคลิกดี ยังส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีจิตใจรื่นเริงแจ่มใสกล้าแสดงออกในทางที่ดี มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น การใช้นาฏศิลป์ไทยเสริมสร้างบุคลิกภาพสำหรับเด็กส่งผลดีต่อการเจริญเติบโต และยังเป็นการปลูกฝังศิลปะประจำชาติที่ควรแก่การอนุรักษ์และถ่ายทอด

คำสำคัญ: นาฏศิลป์ไทย / บุคลิกภาพ / เสริมสร้าง

¹ ครูประจำวิชานาฏศิลป์ไทย โรงเรียนอนุบาลชลบุรี

Abstract

Thai dance was regarded as one of the most famous Thai performances, which was used to tell the stories through the beautiful body movement. Thai dance was Thai identity that was worthy of preservation. Moreover, it was also an art that can entertain the audience and helped people developing their personality. It is normal to find that the body, walking, standing and sitting of people are different which may be caused for many reasons. Some people were born with abnormality, but some disorders may be caused by the raising of the parents and occur later. Having a bad personality may make people have an inferiority complex in the future. Therefore, Thai dance is one of the best choices that can help to promote the personality of the children from the age of 6-12 years. People who learn Thai dance will be training their bodies through dance which is classified as exercise. Learning Thai Dance helps the learner's body healthy and helps to promote a good personality. In addition, it also makes learner cheerful, self-confident and has a positive attitude towards others. Using Thai dance for improving children's personality will be a good result on the children's growth and it's also implanting a national art that is worthy of preservation and inheritance to the children.

Keywords: Thai dance; personality; promote

1. บทนำ

ในยุคปัจจุบันมีวิวัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีและสารสนเทศ เพื่ออำนวยความสะดวกต่อคนทุกเพศทุกวัย เช่นเดียวกับเด็กวัย 6-12 ปี เด็กวัยนี้ถือว่าเป็นวัยเรียน ดังนั้นการเรียนรู้ของเด็กวัยนี้การเรียนรู้จะมีการเปิดกว้างขึ้น และเข้าถึงได้ง่ายกว่าเมื่อก่อน เนื่องจากมีเทคโนโลยีและสารสนเทศ รวมไปถึงชนิดของสื่อ เครื่องมือ และอุปกรณ์มัลติมีเดีย (multimedia) เพื่อเอื้อต่อการเรียนรู้และใช้ประโยชน์เป็นอย่างมาก แม้สิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้จะเกิดประโยชน์ต่อเด็ก แต่สิ่งเหล่านี้เปรียบเสมือนดาบสองคม ซึ่งสามารถทำให้เกิดทั้งผลดีที่เป็นประโยชน์ และผลเสียที่ก่อให้เกิดโทษต่อเด็กในวัยเรียนได้เช่นกัน

การส่งผลเสียต่อเด็กวัยนี้เมื่อใช้เทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกมากเกินไปจนเกิดการขยับร่างกายน้อยลงในชีวิตประจำวัน ทำให้เด็กเกิดการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายน้อยลงส่งผลให้ระบบเผาผลาญร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ ทำให้เด็กวัยนี้เกิดโรคอ้วนได้ง่าย อีกทั้งการทำกิจกรรมแต่ละวันในชีวิตประจำวันยังทำให้เกิดบุคลิกภาพเสื่อมลง กิจกรรมส่วนใหญ่ในแต่ละวันมีแต่ทำนั่งก้มศีรษะ นั่งหลังค่อมเป็นระยะเวลานาน ๆ เช่นการนั่งเรียนหนังสือ การนั่งอ่านหนังสือ การนั่งทำการบ้าน รับประทานอาหารดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ ซึ่งการนั่งหลังค่อมเป็นระยะเวลานาน ๆ จะส่งผลให้กระดูกสันหลังผิดรูปทำให้เกิดบุคลิกภาพที่ไม่ดี การมีบุคลิกภาพไม่ดีอาจทำให้เด็กสูญเสียความมั่นใจและส่งผลกระทบต่ออนาคตของเด็กได้ ดังนั้นการมีบุคลิกภาพที่ดี ย่อมได้เปรียบทำให้เด็กเกิดความมั่นใจและยังเป็นที่ต้องตาต้องใจแก่ผู้พบเห็น การเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดีจึงมีความสำคัญและการเสริมสร้างบุคลิกภาพตั้งแต่วัยเด็กก็เปรียบเสมือนการสร้างต้นทุนชีวิตที่ดีให้แก่เด็ก

เด็กวัย 6-12 ปี เด็กวัยนี้เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ ถ้าจะพูดถึงการเสริมสร้างทางร่างกายแก่เด็ก ๆ ในวัยเรียนก็ควรต้องเป็นวิชาพลศึกษา และวิชาสุขศึกษา แต่ยังมีอีกหนึ่งวิชาที่สามารถเสริมสร้างร่างกายและบุคลิกภาพของเด็ก ๆ ได้เช่นกัน นั่นก็คือวิชานาฏศิลป์ไทย นาฏศิลป์ไทยนอกจากจะเป็นวัฒนธรรมของชาติแล้ว หากได้ลงมือฝึกปฏิบัติทำรำ เริ่มตั้งแต่การฝึกตัดเบี่ยงต้นก่อนการรำ การปรับสรีระร่างกายให้ตรงตาม รวมไปถึงท่วงท่าในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างถูกต้องและสวยงาม นาฏศิลป์ไทยเป็นการทำงานประสานกันของอวัยวะทำให้เกิดความคล่องแคล่วอันจะมีผลต่อสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดีโดยรวมของเด็กในอนาคต

2. นาฏศิลป์ไทย

2.1 ความหมายและความสำคัญของนาฏศิลป์

นาฏศิลป์ หมายถึง ศิลปะการฟ้อนรำ หรือความรู้แบบแผนของการฟ้อนรำ เป็นสิ่งที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้นด้วยความประณีตงดงาม ให้ความบันเทิง อันโน้มน้าวอารมณ์และความรู้สึกของผู้ชมให้คล้อยตาม ศิลปะประเภทนี้ต้องอาศัยการบรรเลงดนตรี และการขับร้องเข้าร่วมด้วย เพื่อส่งเสริมให้เกิดคุณค่ายิ่งขึ้น หรือเรียกว่า ศิลปะของการร้องรำทำเพลง การศึกษานาฏศิลป์ เป็นการศึกษาวัฒนธรรมแขนงหนึ่ง นาฏศิลป์เป็นส่วนหนึ่งของศิลปะสาขาจิตรศิลป์ อันประกอบด้วย จิตรกรรม สถาปัตยกรรม วรรณคดี ดนตรี และนาฏศิลป์

นาฏศิลป์ ยังเป็นเสมือนแหล่งรวมศิลปะและการแสดงหลายรูปแบบเข้าด้วยกัน โดยมีมนุษย์เป็นผู้สร้างสรรค์ อนุรักษ์ และถ่ายทอดสืบต่อไป เป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญไม่น้อยกว่าศิลปะแขนงอื่น ๆ

ความสำคัญของนาฏศิลป์มีดังนี้

1. นาฏศิลป์ แสดงความเป็นเอกลักษณ์ บ้านเมืองมีความเจริญรุ่งเรืองดีก็ด้วยประชาชนมีความเข้าใจศิลปะ เพราะศิลปะเป็นสิ่งมีค่าเป็นเครื่องโน้มน้าวอารมณ์ ให้ไปในทางที่ดีเป็นแนวทางนำให้คิด และให้กำลังใจในการที่จะสร้างความเจริญรุ่งเรืองให้แก่บ้านเมืองสืบไป

2. นาฏศิลป์เป็นแหล่งรวมศิลปะ ประกอบด้วยศิลปะประเภทต่าง ๆ มาเกี่ยวข้องสอดคล้องกัน เช่น ศิลปะการเขียน การก่อสร้าง การออกแบบเครื่องแต่งกาย และวรรณคดี ศิลปะแต่ละประเภทได้จัดทำกันด้วยความประณีตสุขุม ทั้งนี้ก็เนื่องด้วยศิลปะเป็นส่วนที่สำคัญส่วนหนึ่งของชาติ มนุษย์ทุกชาติทุกภาษาต้องมีศิลปะของตนไว้เป็นประจำ นับแต่โบราณมาจนถึงทุกวันนี้ รวมความว่านาฏศิลป์มีความสำคัญเกี่ยวเนื่องกันทั้งสิ้น สร้างความเป็นแก่นสารให้แก่บ้านเมืองด้วยกันทั้งนั้น

2.2 หลักการฝึกปฏิบัตินาฏศิลป์ไทย



2.2.1 เรียนรู้ภาคทฤษฎีของนาฏศิลป์ไทย การเรียนรู้ทฤษฎีก่อนจะช่วยสร้างความเข้าใจให้แก่ผู้ฝึกเพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง

2.2.2 มีการปรับโครงสร้างทางร่างกายจากท่าพื้นฐาน การมีการปรับโครงสร้างทางร่างกาย เนื่องจากร่างกายของผู้ฝึกแต่ละคนมีความแตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องมีการปรับพื้นฐานของร่างกายนาฏศิลป์ไทยเน้นความโค้งอ่อนของสรีระ ดังนั้นจึงต้องมีการฝึกกล้ามเนื้อและกระดูกให้ยืดหยุ่นเพื่อสอดรับกับท่ารำต่าง ๆ โดยเริ่มต้นด้วยท่าพื้นฐานดังนี้

1. เริ่มจากการนั่ง มี 2 แบบ แบบตัวพระและตัวนาง

- แบบตัวพระ ปฏิบัติได้โดยนั่งพับเพียบข้างขวา นั่งพับเข้าซ้ายให้ปลายเท้าซ้าย หายซ่อนใต้เข่าขวา ขาขวาข้อพับไว้ข้างตัวหักข้อเท้า นั่งตัวตรง ออกผายไหล่ผึ่ง วางฝ่ามือไว้บริเวณเข่าซ้ายตั้ง ปลายนิ้วมือ มือขวาวางทาบไว้บนตักขวา

- แบบตัวนาง ปฏิบัติได้โดยการนั่งพับเพียบข้างขวา นั่งพับเข้าซ้ายซ่อนไว้ใต้ขาขวา ทิ้งข้อพับไว้ข้างลำตัวด้านขวา หักข้อเท้าทั้ง 2 โดยให้ปลายเท้าซ้ายเหลื่อมไปข้างหน้า แล้วเรียงด้วยปลายเท้า ขวา นั่งตัวตรง ออกผายไหล่ผึ่ง วางฝ่ามือขวาวนหน้าขาขวาแล้ววางฝ่ามือซ้ายงอแขนวางเรียงออกมาด้านนอก เอียงศีรษะไปทางขวา

2. การยืน

- การยืนแบบพระ ปฏิบัติได้โดยยืนตัวตรง ตั้งเอว ตั้งไหล่ เท้าขวายืนรับน้ำหนัก วางเท้าซ้ายเหลื่อมเท้าขวาเล็กน้อย มือขวาเท้าสะเอว มือซ้ายแบ่มือ วางฝ่ามือแตะที่หน้าขา กดไหล่ และ เอียงศีรษะด้านขวา

- การยืนแบบนาง ปฏิบัติได้โดยยืนตัวตรง ตั้งเอว ตั้งไหล่ เท้าขวายืนรับน้ำหนัก เท้าขวายืนตั้งเข่า เท้าซ้ายเปิดปลายเท้าออกเล็กน้อย ให้สันเท้าซ้ายวางชิดช่วงกลางเท้าขวา มือขวาจับหาง ที่เอว มือซ้ายเหยียดแขนตั้ง แบ่มือ วางฝ่ามือแตะที่หน้าขา กดไหล่และเอียงศีรษะด้านซ้าย

3. การตัดมือ โดยปกติกล้ามเนื้อและกระดูกคนเราจะไม่สามารถบิดงอได้ ตั้งใจ การตัดมือจึงจำเป็นที่จะต้องค่อยตัด ค่อย ๆ ทำให้โค้งงอได้ตามสัดส่วนมาตรฐานที่โบราณจารย์กำหนด ไว้ อวัยวะของร่างกายที่ใช้มากและเน้นเป็นพิเศษได้แก่ มือ และเท้า จำเป็นที่จะต้องตัดให้เกิดความโค้งงอน คล้ายภาพตัวอ่อนในจิตรกรรมไทยประเพณี นิ้วมือนั้นจะต้องเรียวยาว เมื่อตั้งวงจะเรียงชิดติดกันทั้งสี่นิ้ว (นิ้วชี้ถึงนิ้วก้อย ไม่รวมนิ้วหัวแม่มือ) ไม่ให้เกิดช่องว่าง ปลายนิ้วนั้นงอนเข้าหาลำแขน โดยหักข้อมือตั้งขึ้น

4. ตบเข่า โดยยกฝ่ามือขึ้นมาก่อนตบลงบนเข่าสลับกัน เป็นการฝึกฟังจังหวะเปิด ปิด โดยครูจะช่วยนับจังหวะ ทำตบเข่านี้ต้องอาศัยประสาทสัมผัส ในการฟังจังหวะและเคลื่อนไหวร่างกาย ไปพร้อมกัน

5. ท่าองสะเอว เป็นการขยับลำตัวให้เอียงซ้ายหรือขวา และต้องกดเอว กดไหล่ และเอียงศีรษะให้สัมพันธ์กัน โดยเริ่มจากยกข้อศอกกระทั่งลงที่เอวที่ละข้าง เมื่อกระทั่งศอกขวาก็ต้องกด กล้ามเนื้อเอวขวาลงด้วยแต่ขึ้นหน้า ปิดคอไปทางซ้าย ทำสลับซ้ายขวาตามจังหวะที่ครูเคาะไม้ให้จังหวะ พร้อมกับต้องยกกันขึ้น แล้วทิ้งน้ำหนักตัวลงบนสันเท้าเบา ๆ ให้ลงจังหวะ แรก ๆ อาจทำอยู่นานจนกว่าจะชำนาญ

6. เต็นเสา ทำนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรงซึ่งจะส่งผลให้การควบคุมจังหวะเมื่อ ห่มเข้า (การลงจังหวะโดยทิ้งน้ำหนักตัวลงบนกล้ามเนื้อขา) เป็นการรักษาสสมดุลของร่างกายให้มั่นคงเมื่อต้อง ยืนบนขาข้างเดียว ตลอดจนรักษาสมดุลเมื่อมีการต่อตัวขึ้นลอยในการแสดงโขน โดยเฉพาะตัวยักษ์ หลังจากนั้น จะยืนแขนทั้งสองตั้งวงขึ้น ยกขาให้สูงแล้วกระที่บเท้าลงพื้นให้เต็มเท้าทำสลับซ้ายขวา พร้อมทั้งนับจังหวะ

ถ้าสังเกตให้ดี นักแสดงนาฏศิลป์ทั้งโขนและละครต้องใช้อวัยวะในการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นการฝึกกล้ามเนื้อให้มีพลังจึงมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะโขนที่จะต้องใช้กำลังขาในการเดินเกือบตลอดเวลา การแสดง และยังต้องเต้นหรือรำทำให้สอดคล้องกับทำนองหรือจังหวะดนตรีด้วย ดังนั้นทักษะเบื้องต้นที่จะได้รับการฝึกฝนคือ การฟังจังหวะ ฝึกกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรง และการปรับสรีระให้เกิดความสง่าและสวยงาม สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงทำส่วนหนึ่งที่นักเรียนนาฏศิลป์ทุกคนต้องเรียนเป็นพื้นฐาน ก่อนที่จะพัฒนากระบวนการรำในระดับต่าง ๆ

3.2.3 การรำแม่ท่าต่าง ๆ ให้เข้าใจชื่อท่าต่าง ๆ การรำแม่ท่าเป็น ท่ารำที่นำไปใช้อีกหลาย ๆ เพลง

3.2.4 รำหน้าพาทย์ และฝึกหัดเป็นตัวละครต่าง ๆ ตามที่ได้รับคัดเลือก

2.3 ประโยชน์ของการเรียนนาฏศิลป์ไทย

- เพื่อรักษา อนุรักษ์ ศิลปวัฒนธรรมของชาติให้คงอยู่
- เพื่อถ่ายทอดและเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมของชาติให้คนรุ่นหลังได้สืบทอดต่อไป
- เพื่อให้มีความรู้ทางด้านนาฏศิลป์ ด้านการรำ
- เพื่อการแสดงออกเกี่ยวกับการสร้างสรรค์อย่างเสรี
- เพื่อให้มีทักษะในการร้องรำทำเพลงจนสามารถสร้างชื่อเสียงแก่ตนเอง ผู้อื่น และประเทศชาติ
- เพื่อนำไปประกอบเป็นอาชีพ สามารถสร้างรายได้ให้แก่ตนเองและครอบครัว
- เพื่อให้เกิดความเข้าใจในสุนทรียะการชมนาฏศิลป์
- เพื่อฝึกความรับผิดชอบ
- เพื่อส่งเสริมพัฒนาการ ด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- เพื่อฝึกให้ผู้เรียนมีจิตใจอ่อนโยน มีสติ และมีสมาธิที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งรอบข้าง ซึ่งทำให้ผู้นั้นมีความสามารถในขณะปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้ผลมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

นาฏศิลป์ไทยนอกจากจะเป็นมรดกทางวัฒนธรรม ของชาติไทยแล้ว การเรียนนาฏศิลป์ไทยยังเป็นการบริหารร่างกายให้มีสุขภาพสมบูรณ์ โดยเฉพาะวิชานาฏศิลป์นั้น ขณะฝึกหัดยังถือว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างดีเยี่ยม ได้บริหารร่างกายทุกส่วน และช่วยปรับปรุงบุคลิกภาพให้งดงามยิ่งขึ้น ผู้ที่เรียนนาฏศิลป์จะมีลักษณะพิเศษเห็นได้เด่นชัด อาทิ ขณะเวลานั่ง หรือ ยืน จะสง่างาม เพราะได้รับการฝึกฝนวิธีการนั่งยืนมาเป็นอย่างดี

3. บุคลิกภาพ

3.1 ความหมายและความสำคัญของบุคลิกภาพ

บุคลิก (อ่านว่า บุค-คะ-ลิก) ตามความหมายในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2550

หมายถึง มาจากภาษาบาลีว่า บุคลิก (อ่านว่า บุ-คะ-ลิ-กะ) หมายถึง จำเพาะคน ใช้สมากับคำอื่นได้คำใหม่หลายคำ เช่น บุคลิกภาพ (อ่านว่า บุ-คะ-ลิ-กะ-พาบ) หมายถึง สภาพนิสัยจำเพาะคน

กิจจา บานชื่น (2559, น. 16) ให้ความหมายของบุคลิกภาพไว้ว่า บุคลิกภาพหมายถึงบุคคลโดยรวม ทั้งลักษณะทางกายซึ่งสังเกตได้ง่าย ได้แก่ รูปร่างหน้าตา กิริยาท่าทาง น้ำเสียง คำพูด หรือทักษะการทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่วนลักษณะทางจิตซึ่งสังเกตได้ค่อนข้างยาก ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด เจตคติและค่านิยม ลักษณะดังกล่าวมีที่มาจากพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมของแต่ละคน ส่งผลสู่ความสามารถในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและความแตกต่างระหว่างบุคคล บุคลิกภาพมีความสำคัญและผลต่อการดำรงชีวิตของบุคคลในสังคมเป็นอย่างมาก โดยพิจารณาได้จากประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. เกิดความมั่นใจ ผู้มีบุคลิกภาพดีจะมีความมั่นใจในการแสดงออกมากขึ้น ทำให้กล้าแสดงออกเนื่องจากบุคคลอื่น ๆ ที่พบเห็นจะให้ความสนใจและให้ความเชื่อมั่น
2. มีการคาดหมายพฤติกรรม ถ้ารู้ว่าบุคคลนั้นมีพฤติกรรมอย่างไร จะทำนายได้ว่าในสถานการณ์นั้น ๆ จะแสดงพฤติกรรมอย่างไร
3. มีการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถบอกได้ว่าบุคคลหนึ่งแตกต่างจากบุคคลหนึ่งได้ โดยอาศัยการสังเกตดูพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นประจำสม่ำเสมอแก่ตัวบุคคลนั้น ๆ บุคลิกภาพช่วยให้สามารถจำ รู้จัก และเข้าใจบุคคลแต่ละคนได้ ตลอดจนรูวิธีที่จะปรับตัวให้เข้ากับคนเหล่านั้นได้ ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกันในสังคม

4. มีการตระหนักในเอกลักษณ์ของบุคคล บุคลิกภาพจะทำให้คนมีลักษณะเฉพาะตัวเป็นของตนเองและยังเป็นแบบอย่างแก่เยาวชน

5. มีการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น การที่ทราบบุคลิกภาพของบุคคลอื่น ทำให้ปรับตัวกับบุคคลนั้นได้ง่ายขึ้น เอาชนะศัตรูได้ และนำมาแก้ปัญหาได้อีกด้วย

6. ประสบความสำเร็จ คนที่มีบุคลิกภาพดี เป็นพื้นฐานแห่งศรัทธาเชื่อถือแก่ผู้พบเห็น หรือได้รับการช่วยเหลือและการติดต่อด้วยดี หรือได้รับความสะดวกสบายในการปฏิบัติหน้าที่การทำงาน

7. เป็นที่ยอมรับของกลุ่มคนที่มีบุคลิกภาพดียอมรับเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ใคร ๆ ก็เรียกร้องต้องการและชอบที่จะให้อยู่ในกลุ่ม ทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ

จะเห็นได้ว่าบุคลิกภาพนั้นมีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความสำเร็จในอาชีพ และเป็นที่ยกศรัทธาของบุคคลรอบข้าง สามารถแก้ปัญหาได้ถูกต้อง และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้พบเห็น ดังนั้นการจะสร้างเสริมบุคลิกภาพให้ได้ผลดีรวดเร็วควรสร้างตั้งแต่วัยเด็ก

3.2 รูปแบบบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลถูกวางรูปแบบมาตั้งแต่เกิด เกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากบิดามารดามาสู่ทารก เช่นลักษณะทางร่างกาย ความสามารถทางสติปัญญา รวมไปถึงความสามารถพิเศษอื่น ๆ และลักษณะทางอารมณ์บางอย่าง จากการศึกษาเด็กแรกเกิดพบว่า เด็กทารกมีลักษณะบางอย่างที่ต่างกันอย่างน่าเชื่อถือคือ ระดับการแสดงออกและลักษณะอารมณ์ทั่วไปของเด็ก เด็กบางคนอาจมีความว่องไว

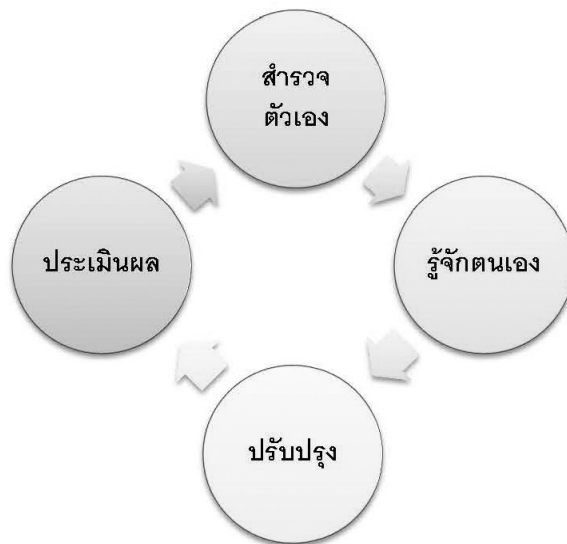
ซึ่งรำคาญ หรือสนใจสิ่งใหม่ ๆ แต่ในขณะที่บางคนมีลักษณะเจียบสงบ หรือไม่สนใจสิ่งใหม่ ลักษณะเหล่านี้ย่อมมีผลให้บิดามารดามีวิธีที่อบรมเลี้ยงดูบุตรที่แตกต่างกัน เราจึงมีการแบ่งประเภทของบุคลิกภาพของบุคคล ดังนี้

บุคลิกภาพของบุคคล แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

3.2.1 บุคลิกภาพภายนอก เป็นลักษณะทางกายเป็นสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัส ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ทรวดทรง ความสูง น้ำหนัก ความปกติของอวัยวะ สีส้ม ผิวพรรณ ท่วงท่าทาง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้สามารถเป็นเครื่องแสดงให้เราทราบถึงประสิทธิภาพของบุคคล ลักษณะทางกายบ่งบอกถึงความแข็งแรง การที่อวัยวะต่างๆทำงานได้ดีและรวดเร็วอย่างหนึ่งของคนเราเป็นบุคลิกที่สำคัญ

3.2.2 บุคลิกภาพภายใน เป็นคุณลักษณะทางจิตใจ เช่น สติปัญญา ความจำ จินตนาการ ความถนัด เจตคติ ความสนใจ การตัดสินใจ หรือความคิดด้วยเหตุผล สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่สามารถสัมผัสและรู้ได้ด้วยการติดต่อสื่อสาร ซึ่งกันและกันจะทำให้สามารถรู้ได้ว่าแต่ละคนมีบุคลิกภาพภายในอย่างไร

3.3 กระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพ



1. การสำรวจตัวเอง ผู้ที่ต้องการจะพัฒนาบุคลิกภาพของตนจะต้องเริ่มต้นจากการวิเคราะห์ตนเองก่อน เนื่องจากมนุษย์ทุกคนมักจะมีนิสัยเข้าข้างตนเอง และคิดว่าตนเองดีแล้วไม่มีข้อบกพร่องใด ๆ จึงสมควรต้องอาศัยผู้อื่นช่วยดูและวิเคราะห์แนะนำ บุคคลทั่วไปมักมีลักษณะดังนี้ คนเรามักไม่ค่อยสำรวจตัวเอง มีความคุ้นเคยกับตัวเองและจะไม่รู้ข้อบกพร่องของตนเอง

2. รู้จักตนเอง ว่าตัวเรานั้นมีจุดเด่น จุดด้อยอะไร กิริยาท่าทางของ ตนดีหรือบกพร่องอย่างไร

3.ปรับปรุงแก้ไข เมื่อเรารู้ว่าตัวเราเองมีจุดที่ต้องปรับปรุงก็ควรจะเริ่มต้นปรับปรุงแก้ไขตนเองให้

ดีขึ้น

4. ประเมินผล เมื่อปรับปรุงแก้ไขแล้วก็แสดงออกมาใหม่ ปฏิบัติตัวตามแนวใหม่แล้วทำให้เกิดความเคยชินหรือเป็นนิสัย แล้วลองประเมินผลดูว่าสิ่งที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วนั้นดีหรือยังมีปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติอย่างไร และจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาลักษณะนั้นอย่างไร หากยังไม่ดีขึ้นก็ต้องกลับไปเข้าสู่ขั้นวิเคราะห์ตนเองใหม่ซ้ำอีก หรือหากเป็นที่พอใจแล้ว ก็นำปัญหาถัดไปมาวิเคราะห์ แก้ไขต่อไป

3.4 การออกกำลังกายช่วยการเสริมสร้างบุคลิกภาพ

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพและช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีดังนี้

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เส้นเลือดในหัวใจแข็งแรงเป็นปกติ เซลล์เก่าจะเสื่อมสลายไป เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายก็จะได้รับอาหารและก๊าซออกซิเจนมาแทนที่เป็นการกระตุ้นร่างกายให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการเหมาะสมกับวัย

2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง สามารถทำงานได้ดี ข้อต่อต่าง ๆ ได้มีการบริหาร ทำให้เกิดความคล่องตัว และทำให้ร่างกายมีสมรรถทางกายดีขึ้น

3. ช่วยให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว เพราะทั้งหัวใจและปอดทำงานได้ดีมากขึ้น เป็นการช่วยทำให้มีความอยากรับประทานอาหารมากขึ้น

4. ช่วยให้การย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติ เพราะในขณะที่ออกกำลังกายกล้ามเนื้อกระเพาะอาหารและลำไส้จะเกิดการตื่นตัวและทำงานไปด้วย ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

5. ช่วยให้สมองประสาทดี คลายความเครียด จิตแจ่มใสและสดชื่นสบาย

6. ทำให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดออกกว้าง เป็นการช่วยควบคุมระดับความร้อนของร่างกาย

7. ทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และประสานงานกันได้อย่างดีเกิดการเรียนรู้ที่จะใช้กล้ามเนื้อทำงานอย่างชำนาญ (กิจจา บานชื่น, น 149)

บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต ดังนั้นการเสริมสร้างบุคลิกตั้งแต่ในวัยเด็ก 6-12 ปี ดังนั้นการส่งเสริมบุคลิกภาพกับเด็กวัยนี้เป็นวัยแห่งการเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ถ้าเด็กได้รับสิ่งแวดล้อมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทุก ๆ ด้าน เด็กก็จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ได้อย่างราบรื่น

4. นาฏศิลป์ไทยกับการเสริมสร้างบุคลิกภาพของเด็ก

การเรียนนาฏศิลป์ไทยไม่ใช่แค่การรักษาวัฒนธรรมของชาติเพียงแค่นั้น แต่มีประโยชน์อีกมากมายหลายด้าน ช่วยพัฒนาด้านร่างกาย พัฒนาด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา ยังเป็นการบริหารร่างกายให้มีสุขภาพสมบูรณ์ โดยเฉพาะวิชานาฏศิลป์นั้นขณะฝึกหัดยังนับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีเยี่ยม ได้บริหารร่างกายทั่วทุกส่วน และช่วยปรับปรุงบุคลิกภาพให้งดงามยิ่งขึ้น

4.1 การเรียนนาฏศิลป์ช่วยพัฒนาด้านร่างกาย

นาฏศิลป์เป็นเป็นวิชาเกี่ยวกับความรู้สึกในการรับรู้ความงาม งามตั้งแต่สรีระร่างกายทุกส่วน ศีรษะ ใบหน้า ลำตัว หลังตรง ส่วนแขน ส่วนขา ใบหน้า รวมถึงเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายให้สวยงาม และมีความหมาย ต้องใช้การฝึกหัดปรับสรีระร่างกายให้สวยงาม ด้วยท่าการฝึกนาฏศิลป์ไทยเบื้องต้นดังนี้

1. การตัดมือ ตัดแขน โดยปกติกล้ามเนื้อและกระดูกคนเราจะไม่สามารถจะบิดงอให้ได้ดังใจ การตัดมือจึงจำเป็นที่จะต้องค่อย ๆ ตัด ค่อย ๆ ทำให้โค้งงอได้ตามสัดส่วนมาตรฐานที่โบราณจารย์กำหนดไว้
2. ตัดหลังให้ตรง เพื่อปรับส่วนกระดูกสันหลังที่มีความคดให้ตรง
3. ทำยืน ทำนี้ฝึกการจัดระเบียบการยืน สรีระทุกส่วนของร่างกายให้มีความพอดี และสง่า

ภาพที่ 1 ทำยืน



ที่มา : <https://sites.google.com>

4. ทำนั่ง ทำนี้ฝึกการจัดระเบียบการนั่ง สรีระทุกส่วนของร่างกายให้มีความพอดี และสง่า ในทำนั่ง

ภาพที่ 2 ทำนั่ง



ที่มา : <https://sites.google.com>

5. ท่ากระดกเท้า ซึ่งอยู่ในลักษณะการยืนขาเดียวส่วนอีกขากระดกไปด้านหลัง หรือด้านข้าง ทำนี้ช่วยให้เด็กฝึกการทรงตัว และทำให้กล้ามเนื้อส่วนขาแข็งแรง

ภาพที่ 3 ท่ากระดกเสี้ยว



ที่มา : <https://sites.google.com>

ถ้าสังเกตให้ดีการเรียนนาฏศิลป์นอกจากจะเป็นการสืบสานวัฒนธรรมของไทย ช่วยพัฒนาด้านร่างกาย ปรับสรีระ รู้จักจัดวางอวัยวะร่างกายให้เกิดความเหมาะสมและสง่างาม นาฏศิลป์ยังเป็นการฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และยังต้องเต้นหรือรำทำให้สอดคล้องกับทำนองหรือจังหวะดนตรีด้วย นอกจากนี้ในปัจจุบันยังมีการเต้นแอโรบิก หรือการเต้นออกกำลังกายประกอบเพลง ซึ่งเป็นการนำนาฏศิลป์มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย และความแข็งแรงให้กับร่างกายส่งผลให้เด็กมีร่างกายที่แข็งแรงสมส่วน คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ส่งผลดีต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

4.2 นาฏศิลป์ช่วยพัฒนาด้านอารมณ์

ในขณะที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายในการฟ้อนรำหรือเต้นระบำประกอบเพลงนั้น เด็กจะมีความสุข สนุกสนาน ได้ปลดปล่อยความเครียด ส่งผลให้เด็ก ๆ มีอารมณ์เบิกบานแจ่มใส กล้าแสดงออก มีความมั่นใจในตัวเอง

4.3 นาฏศิลป์ช่วยพัฒนาด้านสังคม

กิจกรรมนาฏศิลป์เป็นสื่อหนึ่งที่ทำให้เด็ก ๆ ได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี เพราะการที่เด็ก ๆ ได้รำยรำ เล่นละคร แสดงการละเล่นพื้นเมืองร่วมกับเพื่อน เป็นการที่เด็ก ๆ ได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในการเป็นผู้นำผู้ตาม และการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายประกอบท่าทางที่พร้อมเพรียงไปกับเพื่อน ๆ นั้น ก็เป็นการฝึกความสามัคคีให้เกิดขึ้นในตัวของเด็ก

ภาพที่ 4 ระบายภาพ



โดย : ชลธิชา สุขสำราญ

4.4 นาฏศิลป์ช่วยพัฒนาด้านสติปัญญา เช่น ในการฝึกให้เด็ก ๆ ฟ้อนรำนั้น เด็ก ๆ ต้องจดจำและปฏิบัติท่าทางการรำแบบไทยให้ถูกต้อง เช่น ท่าจีบหงาย จีบคว่ำ ตั้งวง ตีไหล่ อีกทั้งต้องจดจำท่าทางต่าง ๆ ให้เข้ากับเนื้อร้องและจังหวะของเพลงอย่างถูกต้องแม่นยำและพร้อมเพรียงกับผู้อื่น จึงเป็นการช่วยพัฒนาทางด้านสติปัญญาในเรื่องของความจำและการคิดวิเคราะห์

นาฏศิลป์ไทย ถือเป็นการแสดงอย่างหนึ่งของไทยที่บอกเล่าเรื่องราวผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความสวยงาม การฝึกหัดนาฏศิลป์ ยังถือได้ว่าเป็นการช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ให้เด็กได้มีร่างกายแข็งแรงสง่างาม นอกจากการเรียนนาฏศิลป์จะมีประโยชน์ต่อเด็ก ๆ ในการช่วยพัฒนาในด้านร่างกายยังสามารถพัฒนาด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา ส่งผลให้ผู้ที่ฝึกปฏิบัติมีจิตใจรื่นเริงแจ่มใส กล้าแสดงออกในทางที่ดี มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น การใช้นาฏศิลป์ไทยเสริมสร้างบุคลิกภาพสำหรับเด็กยังเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถจะเลือกใช้ในการเสริมสร้างบุคลิกภาพของบุตรหลานได้ง่าย และยังช่วยให้เด็ก ๆ ได้สัมผัสถึงความ เป็นไทยที่นับวันจะหาได้ยากมากขึ้นผ่านการเรียนนาฏศิลป์ ได้แก่ การรำร่ายทำจังหวะแบบไทยเดิม การขับร้องแบบไทย การบรรเลงดนตรีไทย การแต่งกายแบบไทย ซึ่งคือสิ่งที่เป็นเอกลักษณ์และความภาคภูมิใจที่ควรอนุรักษ์ให้ดำรงอยู่คู่กับประเทศชาติของเรา นาฏศิลป์ไทย

บรรณานุกรม

- กিজา บานชื่น. (2559). *การพัฒนาบุคลิกภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น
- ฐิติรัตน์ เกิดหาญ. (2552). *นาฏศิลป์ไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). ปทุมธานี: สกายบุ๊กส์
- ธรรมจักร พรหมพ่าย. (2556). *การฝึกหัดนาฏศิลป์ไทย*. เข้าถึงเมื่อ 21 ตุลาคม 2559, จาก <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=somdej&month=21-04-2007&group=1&gblog=7>
- ยนต์ ชุ่มจิต. (2558). *ความเป็นครู*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์
- รจนา สุนทรานนท์ .(2549). *วิจัยเรื่องทักษะกระบวนการสอนนาฏศิลป์ และดุริยางค์ไทยสอดคล้องตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. เข้าถึงเมื่อ 21 ตุลาคม 2559, จาก <http://natasin-rochana.mobile.exteen.com/dtail>
- วิมลศรี อูปรมย์. (2524). *นาฏกรรมและการละคร*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: หอน
- สุวรรณณี อุดมผล. (ม.ป.พ.). *วรรณกรรมการแสดงของไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: ประกายพริก
- อมรา กล้าเจริญ. (2526). *สุนทรียนาฏศิลป์ไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์