

ลิเกและเพลงรานิเกลิง: ศิลปะการแสดงเพื่อการเสริมสร้าง ความสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุ

Likay and Ranikloeng: Performing Arts for Elderly Enhancing Social Relationships

Received
Revised
Accepted

September 16, 2024
June 28, 2025
June 30, 2025

จันทนา คชประเสริฐ¹

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอถึงแนวคิดบทบาทของศิลปะการแสดงลิเกและเพลงรานิเกลิงในการส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจของผู้สูงอายุ ตลอดจนการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ครอบครัว ลิเกและเพลงรานิเกลิงไม่เพียงแต่เป็นกิจกรรมที่สร้างความบันเทิง แต่ยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างสรรค์อย่างมีคุณค่า ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง มีความสุขจากการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง นอกจากนี้ การฝึกซ้อมการแสดงลิเกยังช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการเคลื่อนไหว ทั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสถ่ายทอดภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมไปยังคนรุ่นหลัง บทความนี้เสนอว่า ศิลปะการแสดงลิเกและเพลงรานิเกลิงเป็นกิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ลิเก, เพลงรานิเกลิง, ผู้สูงอายุ, สุขภาพกายและจิต, ความสัมพันธ์ทางสังคม

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร., คณะดนตรีและการแสดง, มหาวิทยาลัยบูรพา



Abstract

This article explores the role of Likay and Ranikloeng performances in enhancing the physical and mental well-being of the elderly, as well as strengthening social and familial relationships. Likay and Ranikloeng are not only entertaining activities but also provide the elderly with the opportunity to engage in meaningful and creative activities, which instill a sense of self-worth and joy from interacting with others. Furthermore, practicing and performing Likay improves physical fitness and mobility while offering the elderly a platform to pass on cultural wisdom to younger generations. This article argues that Likay and Ranikloeng performances are effective tools in improving the overall quality of life for the elderly.

Keywords: Likay, Ranikloeng, elderly, physical and mental health, social relationships

ในปัจจุบันสภาวะสังคมผู้สูงอายุได้มีการเพิ่มจำนวนเพิ่มขึ้นเป็นประจำทุก ๆ ปี การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการสร้างกิจกรรมสามารถช่วยเสริมและสร้างในส่วนของสุขภาพกายและสุขภาพใจ เป็นสิ่งสำคัญ โดยผู้สูงอายุนั้นสามารถได้รับการเสริมสร้างความสามารถในการดูแลตนเองได้ในภาวะใจเข้มแข็ง และเพิ่มความมั่นใจ สามารถลดความเหงาทางอารมณ์อาจสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้สูงอายุส่วนใหญ่

ปัจจุบันมีงานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นถึงผลของการฝึกดนตรีต่อสมองของผู้สูงอายุ งานวิจัยตีพิมพ์ใน Annals of the New York Academy of Sciences พบว่าการเรียนเปียโนช่วยเพิ่มความหนาของเปลือกสมองที่เกี่ยวข้องกับการประมวลผลเสียง เช่น ไรซ์ของเฮสชิล (Heschl's gyrus) พลาแนมโพลาร์ (planum polare) และซุพีเรียร์เทมโปรัลซัลคัส (superior temporal sulcus) ในผู้สูงอายุ แสดงถึงการปรับตัวของสมอง (neuroplasticity) ยังคงสามารถพัฒนาได้แม้ในช่วงวัยสูงอายุ (Worschech et al., 2022: 27) การปรับตัวนี้ยังช่วยพัฒนาความสามารถในการรับรู้และแยกแยะเสียงในสภาวะมีเสียงรบกวน เป็นปัญหาของผู้สูงอายุหลายคนประสบ

การศึกษาเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการฝึกดนตรีในการพัฒนาสมองและการเสริมสร้างสุขภาพจิตใจ ในทำนองเดียวกัน ศิลปะการแสดงลิเกและเพลงรานิเกลิง เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทย ไม่เพียงแต่ให้ความบันเทิง แต่ยังสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพกายและใจ ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้กับผู้สูงอายุในชุมชน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมลิเกเกี่ยวข้องกับการร้องเพลงและการแสดง สามารถช่วยกระตุ้นสมองและเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงช่วยลดความเหงาและเพิ่มความรู้สึกเชื่อมโยงกับคนรอบข้างได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในทำนองเดียวกัน ลิเก และเพลงรานิเกลิง เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทย สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ การฝึกซ้อมและการแสดงลิเกไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพกาย แต่ยังช่วยกระตุ้นสมองและสร้างความสัมพันธ์ดีในชุมชน การผสมผสานกิจกรรมเหล่านี้เข้ากับการฝึกอบรมผู้สูงอายุเป็นทางเลือกที่น่าสนใจในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในวัยเกษียณ ประโยชน์จากการฝึกดนตรีเหล่านี้สามารถเปรียบเทียบกับศิลปะการแสดงไทยอย่าง ลิเก และ เพลงรานิเกลิง เป็นศิลปะมีลักษณะคล้ายคลึงกับการฝึกดนตรีในแง่ของการกระตุ้นสมองและการส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม ลิเกเป็นการแสดงผสมผสานทั้งการร้องเพลง การแสดงบทบาท และการรำ ผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ได้ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกการร้องเพลงรานิเกลิงมีทำนองเนิบช้าเหมาะสำหรับการฝึกหายใจและการฝึกสมาธิ หรือการฝึกทำรำช่วยเสริมสร้างการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในงานศึกษาของอัชฌายางและสุภาวดี (2564: 110) ได้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกซ้อมและการแสดงลิเกไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายโดยตรง แต่ยังช่วยกระตุ้นสมอง เช่น การจดจำบทบาท การสร้างสรรค์บทพูด และการปรับตัวในการแสดงเป็นการฝึกฝนความจำและการคิดวิเคราะห์ไปพร้อมกัน

ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์ในการนำเสนอบทความนี้ เพื่อนำเสนอแนวคิดของการนำการแสดงและขับร้องลิเกมาเป็นกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมอย่างดี เนื่องจากการแสดงนี้มักมีการจัดแสดงในกลุ่มหรือชุมชน โดยผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมทั้งในด้านการแสดงและการสนับสนุนกิจกรรมในชุมชน การฝึกซ้อมและการแสดงลิเกไม่เพียงช่วยลดความเหงาและสร้างความรู้สึกร่วมกัน การมีส่วนร่วมในสังคม แต่ยังเสริมสร้างความมั่นใจและความรู้สึกมีคุณค่าให้กับผู้สูงอายุได้แสดงบทบาทสำคัญในกลุ่ม

บทความนี้เป็นบทความวิชาการมุ่งศึกษาบทบาทของศิลปะการแสดงพื้นบ้าน ได้แก่ ลิเก และ เพลงรานิเกลิง ผ่านการวิเคราะห์เอกสาร วรรณกรรม และประสบการณ์ตรงในการจัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมและสุขภาพของครัวเรือน

บทบาทของลิเกและเพลงรานิเกลิงในสังคมไทย

ตามที่สุรพล วิรุฬห์รักษ์ (2566) อธิบายถึงประวัติลิเก นำมาจากหนังสืออนุสรณ์ในงานพิธีไหว้ครูลิเกคณะทองเจือ โสภิตศิลป์โดยอาจารย์เจือ นาคะมาลัย โดยเนื้อหาได้ระบุว่า ลิเกเป็นศิลปะการแสดงมีต้นกำเนิดจากวัฒนธรรมพื้นบ้านมลายูในสมัยรัชกาลที่ 5 และได้รับการพัฒนาจนกลายเป็นการแสดงสำคัญในสังคมไทย การแสดงลิเกเริ่มต้นจากการแสดง “ยะเก” เป็นการร้องเพลงประกอบการตีรำมะนา มีการแสดงสองแบบ คือ “ฮันดาเลาะห์” และ “ลักกูเยา” ต่อมาได้ผสมผสานเข้ากับวัฒนธรรมไทย ทำให้เกิดลิเกแบบไทยขึ้น การแสดงลิเกมีการปรับเปลี่ยนและพัฒนาในหลายด้าน โดยมีการเพิ่มการแต่งกายแบบพิเศษ เช่น การสวมมงกุฎ สวมเสื้อและผ้าเยียรบับ รวมถึงการนำวงปี่พาทย์มาเป็นเครื่องดนตรีประกอบการแสดงแทนการตีรำมะนา ลิเกมีการพัฒนาเนื้อหาและการแสดง โดยแสดงเรื่องราวเกี่ยวข้องกับวรรณคดีและประวัติศาสตร์ไทย เช่น เรื่องจักร ๆ วงศ์ ๆ และนิยายต่าง ๆ

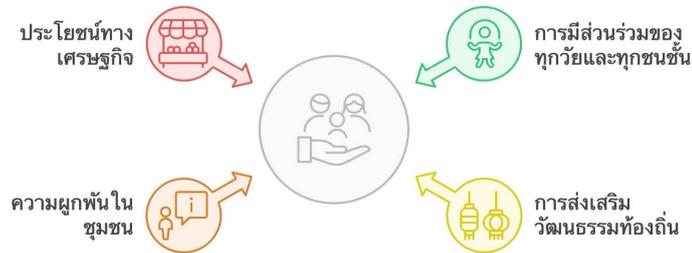
ในช่วงเวลาหนึ่ง ลิเกได้แพร่หลายไปทั่วประเทศ และมีการตั้งวิกการแสดงหลายแห่งใน



กรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ผู้แสดงลิเกในยุคแรก ๆ มีชื่อเสียงรู้จัก เช่น พระเอกลิเกอย่าง นายนาม รำเสด็จ และนายยาม รำสดึง นิยมในวงการลิเก หลักการแสดงลิเกนั้น มีการใช้เพลงหน้าพาทย์ตาม สถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การใช้เพลงเชิดเมื่อรบกัน หรือเพลงร่ำเมื่อทำการโจมตี อีกทั้งยังกล่าวถึง เพลงดั้งเดิมอย่างเพลงรำนีเกลิง ถูกพัฒนาจากเพลงดุ้นเกลิงและใช้ร้องแบบกลอนลำตัด

เพลงรำนีเกลิงเป็นทำนองพื้นบ้านปรากฏในการแสดงลิเก มีลักษณะโดดเด่นคือทำนอง เรียบง่ายแต่ไพเราะ สื่ออารมณ์ได้อย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในฉากรักหรือการรำลา ใช้มักเป็น “กลอน หัวเดียว” มีวรรคสั้น กระชับ ลงสัมผัสเสียงเดียวกัน เช่น “รา” หรือ “ไร” กลอนลักษณะนี้ทำให้จังหวะ การร้องประสานกับดนตรีพื้นบ้านได้อย่างกลมกลืน ผู้บุกเบิกการแต่งกลอนลิเกในแนวนี้คือ “ดอกดิน เสือสง่า” ใช้ภาษาง่าย ๆ สื่อสารได้ตรงใจผู้ชม ต่อมาถูกพัฒนาโดยศิษย์เช่น หอมหวล นาคศิริ ให้มี เนื้อหายาวและพรรณนามากขึ้น เพลงรำนีเกลิงเป็นทั้งเครื่องมือฝึกพื้นฐานการร้องลิเกและสื่อกลาง ถ่ายทอดวัฒนธรรมด้วยภาษาเป็นมิตร เข้าถึงง่าย และแฝงอารมณ์อย่างมีศิลปะ

บทบาทของลิเกในการเสริมสร้างความสามัคคีทางสังคมและการอนุรักษ์วัฒนธรรม



ภาพที่ 1 ชื่อภาพ บทบาทของลิเก

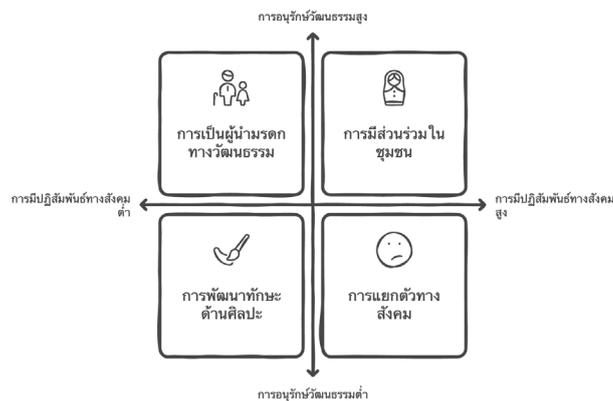
ที่มา : ผู้เขียน (2567)

ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ลิเกสามารถดึงดูดผู้คนจากทุกกลุ่มอายุและ ทุกชนชั้นให้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นผู้แสดงหรือผู้ชม การมีส่วนร่วมในการจัดแสดงลิเก ช่วยสร้างความรู้สึกของการมีส่วนร่วมและความภาคภูมิใจในมรดกวัฒนธรรมไทย ในยุคปัจจุบัน ลิเกยังคงมีบทบาทในการส่งเสริมและอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น โดยเฉพาะในชุมชนทำให้มีความ ผูกพันกับประเพณีและวัฒนธรรมดั้งเดิม เช่น ชุมชนตรอกลิเกในจังหวัดนครสวรรค์ การส่งเสริม อาชีพลิเกในชุมชนเหล่านี้เป็นวิธีหนึ่งในการสืบสานวัฒนธรรม และยังเป็นการสร้างรายได้ให้กับ ชุมชนผ่านการแสดงศิลปะการแสดงพื้นบ้าน โดยเฉพาะในชนบท ลิเกมักถูกใช้ในงานเทศกาลและ ประเพณีชุมชน ช่วยเสริมสร้างความสามัคคีและสร้างบรรยากาศอบอุ่น (อภิญา, 2557: 89)

การใช้ลิเกและเพลงรานิเกลิงในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มผู้สูงอายุ

ปัญหาของผู้สูงอายุในสังคมมักจะเผชิญกับปัญหาเกี่ยวข้องกับเรื่องของความเหงาและการถูกแยกตัวเองออกจากสังคม ด้วยเหตุผลของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของตนเองจากสังคมทำงานมาเป็นสังคมผู้เกษียณ พร้อมกับสภาพของร่างกายมีอายุเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดการขาดในเรื่องของการสื่อสาร โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ อันเป็นเหตุสามารถทำให้ผู้สูงอายุเหล่านี้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่ละนิดโดยไม่รู้ตัวเองได้ เช่นอาการซึมเศร้า ขาดแรงจูงใจในการใช้ชีวิต เพราะฉะนั้นผู้เขียนขอแนะนำเสนอการใช้ศิลปะการแสดงพื้นบ้านของไทยเช่น ลิเก โดยเลือกเพลงรานิเกลิงมาเป็นเครื่องมือในการนำมาเพิ่มประสิทธิภาพของการเพิ่มและเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้กับผู้สูงอายุ

ประโยชน์ของการแสดงลิเกสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพที่ 1 ชื่อรูปภาพ ประโยชน์ของการแสดงลิเกสำหรับผู้สูงอายุ
ที่มา ผู้เขียน (2567)

ด้วยการแสดงศิลปะการแสดงพื้นบ้านลิเกเป็นการผสมผสานระหว่างการร้อง การรำ รวมถึงการแสดงบทบาทต่าง ๆ ตามบทละครนั้น ๆ สามารถเป็นกิจกรรมร่วมกันได้หลายคนพร้อมกันได้ ต้องมีการฝึกซ้อมและการร่วมแสดงด้วยกัน ไม่เพียงเป็นการช่วยเพิ่มทักษะด้านศิลปะเท่านั้น แต่ยังทำให้ผู้สูงอายุได้มีสังคมและเวลาในการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยน สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ผู้สูงอายุได้ จากการมีส่วนร่วมกิจกรรมกลุ่มนี้ ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของตนเองและสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อผู้คนรอบกายตนเอง นอกจากนี้การแสดงพื้นบ้านลิเกยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีการแสดงบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำเสนอมรดกทางวัฒนธรรมของไทย ทำให้ช่วยเสริมสร้างความรู้สึถึงคุณค่าภูมิปัญญาตนเองและเป็นการสืบทอดและนำเสนอภูมิปัญญาท้องถิ่นของตนเองไปยังคนรุ่นหลังได้อีกอย่างหนึ่ง

ผู้เขียนเลือกเพลงรานิเกลิงในกิจกรรมนี้เพราะว่า เพลงรานิเกลิงนั้นเป็นบทเพลงมีความสำคัญ



เพลงหนึ่งของการแสดงลิเก ด้วยเป็นเพลงมีทำนองเนิบช้าและมีจังหวะไม่เร็ว เหมาะสมกับการฝึกฝนให้กับผู้สูงอายุได้ปฏิบัติได้ ด้วยการฝึกขับร้องเพลงนั้นเป็นการช่วยเสริมสร้างด้านความคิดสร้างสรรค์ สามารถเข้าใจและสร้างคำร้องของตนเองได้อย่างสร้างสรรค์ มีการฝึกการหายใจอย่างมีคุณภาพ ผ่านการฝึกหัดขับร้องอย่างถูกวิธี เป็นการสร้างสมาธิได้อย่างดี นั้นหมายความว่าประโยชน์เกิดขึ้นมีผลต่อคุณภาพของสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วย ในการผู้สูงอายุได้รับการฝึกขับร้องและมีการขยับร่างกายตามกระบวนการทางศิลปะการแสดงลิเก ยังสามารถช่วยให้เกิดกระบวนการเพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายตามการกำหนดของตนเองได้ ช่วยเพิ่มศักยภาพในด้านความจำอีกด้วย ด้วยทั้งหมดนี้เป็นการส่งผลดีต่อการกระตุ้นความรู้สึกนึกคิดของสมองพร้อมทั้งการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกาย

การสร้างการเชื่อมโยงระหว่างผู้สูงอายุและคนรุ่นใหม่มาสามารถถ่ายทอดผ่านการแสดงลิเกและบทร้องสามารถสร้างใหม่เพื่อส่งต่อความรู้และประสบการณ์ของศิลปะวัฒนธรรมนี้สู่คนรุ่นใหม่ได้ เป็นเครื่องมือที่สามารถใช้ในการรับรู้ต่อกันและกันระหว่างผู้สูงอายุและคนรุ่นใหม่ ๆ ทำให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมการนำเสนอการแสดงในชุมชน เป็นการช่วยในการเสริมสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ระหว่างวัย และเป็นการสร้างสรรค์บรรยากาศของชุมชนให้มีความอบอุ่นและเป็นกันเอง ทำให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกถึงความมีคุณค่าของตนเองและเป็นผู้ที่ส่งเสริมวัฒนธรรมอีกด้วย สิ่งนี้สามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจและเป็นการลดภาวะความเหงาหงายได้ (ภรสรัญ และคณะ, 2562: 48) ลิเกเป็นศิลปะสะท้อนถึงความดีงามของสังคม และสร้างระเบียบวัฒนธรรมเข้มแข็งในชุมชน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมลิเกช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในชุมชนมากขึ้น ช่วยลดความเหงาและเสริมสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

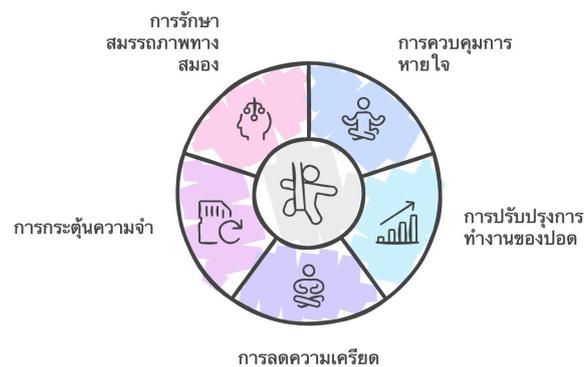
ประโยชน์ต่อสุขภาพของครอบครัวของผู้สูงอายุจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมลิเก

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมลิเกและเพลงรำนกเถลิง เป็นศิลปะการแสดงพื้นบ้านของไทย นับเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ กระบวนการฝึกซ้อมและการแสดงศิลปะการแสดงประเภทนี้เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายหลากหลาย อาทิ การเดิน การวิ่ง และการเต้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อ กระดูก และระบบหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ การร้องเพลงและการแสดงบทบาทยังช่วยพัฒนากลไกการหายใจและการเปล่งเสียง ทำให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและช่วยลดระดับความเครียด นอกเหนือจากประโยชน์ทางกายภาพแล้ว ยังส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเข้มแข็ง ผู้สูงอายุได้รับโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สร้างความสัมพันธ์อันดี และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด การฝึกซ้อมและแสดงร่วมกันยังเป็นการพัฒนาทักษะทางสังคม การสื่อสาร และการทำงานร่วมกันอีกด้วย

การรำลิกเป็นกิจกรรมทางกายส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างครอบคลุม การเคลื่อนไหวสม่ำเสมอและเป็นจังหวะของการรำ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ โดย

เฉพาะบริเวณแกนกลางลำตัว เป็นพื้นฐานสำคัญในการทรงตัวและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ (วิมลมาศ และคณะ, 2562: 47, 53) นอกจากนี้ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการควบคุมการเคลื่อนไหวแม่นยำตามท่าท่า ยังช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและความคล่องตัว ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และส่งเสริมสมดุลของร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกายเกิดขึ้นขณะรำลึกถึง ส่งผลให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้น ช่วยให้เซลล์ต่าง ๆ ได้รับออกซิเจนและสารอาหารอย่างเพียงพอ มีส่วนสำคัญในการป้องกันโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคเกี่ยวกับระบบประสาท นอกจากนี้ การรำลึกถึงยังเป็นกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเผาผลาญพลังงาน และรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม การรำลึกถึงเป็นกิจกรรมทางสังคมเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พบปะผู้คน สร้างความสัมพันธ์อันดี และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด การได้เรียนรู้ท่าใหม่ ๆ และร่วมแสดงกับผู้อื่น ยังช่วยกระตุ้นสมองและเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง

ประโยชน์ของลีเกสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพที่ 3 ชื่อภาพ ประโยชน์ของการเรียนรู้ลีเก

ที่มา : ผู้เขียน (2567)

นอกจากนี้ การฝึกร้องเพลงราณีเกลิงในลีเกยังมีประโยชน์ต่อการฝึกควบคุมการหายใจ การร้องเพลงต้องใช้เสียงยาว ๆ และท่วงทำนองซ้ำ ช่วยให้ผู้สูงอายุฝึกการหายใจลึกและสม่ำเสมอ เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของปอด การฝึกหายใจยังช่วยป้องกันภาวะโรคปอดในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การควบคุมการหายใจยังเป็นการฝึกสมาธิช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด และเพิ่มความผ่อนคลาย กระบวนการจดจำบทและการแสดงบทบาทในลีเกยังมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูสมองและกระตุ้นความจำ ผู้สูงอายุเข้าร่วมในกิจกรรมการแสดงต้องจดจำบทพูดและบทเพลงต่าง ๆ การจดจำอย่างต่อเนื่องนี้ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองและลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะสมองเสื่อม การใช้สมองอย่างสม่ำเสมอผ่านการฝึกฝนช่วยฟื้นฟูความสามารถในการเรียนรู้และความจำ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถรักษาสมรรถภาพทางสมองได้อย่างต่อเนื่องการ

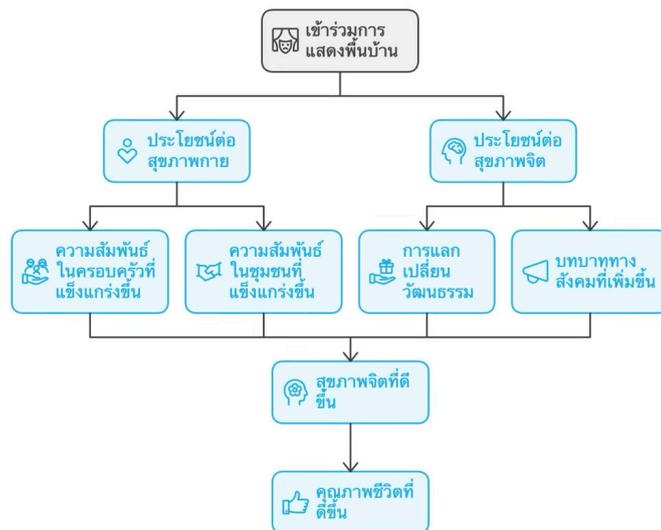


ฝึกฝนและมีส่วนร่วมในกิจกรรมลิเกและเพลงรำนีเกลิงเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้กระบวนการทางปัญญา เช่น การจดจำบท คำร้อง ทำนอง และจังหวะดนตรี ล้วนเป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองในด้านความจำ การใช้ภาษา และการประมวลผลเชิงสร้างสรรค์ ส่งผลดีต่อการชะลอภาวะสมองเสื่อม รวมถึงช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพด้านความคิดในผู้สูงอายุ (วิมลมาศ และคณะ, 2562: 60)

ลิเกและเพลงรำนีเกลิงที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม

มีหลายชุมชนในประเทศไทยได้จัดกิจกรรมลิเกหรือใช้เพลงรำนีเกลิงในการแสดงร่วมกับผู้สูงอายุ ตัวอย่างเด่นชัดคือการจัดแสดงลิเกเล็ก ๆ ในชุมชน โดยให้ผู้สูงอายุร่วมแสดงในบทบาทต่าง ๆ ไม่เพียงแต่สร้างความสนุกสนานให้กับผู้สูงอายุ แต่ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้สูงอายุ และกับคนรุ่นใหม่ การมีส่วนร่วมในการแสดงเช่นนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและบทบาทในชุมชน ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างรุ่น นอกจากนี้ การใช้เพลงรำนีเกลิงในการบำบัดจิตใจผู้สูงอายุ เกี่ยวข้องกับการฝึกควบคุมการหายใจและการแสดงออกผ่านเพลง ยังได้รับความนิยมในหลายพื้นที่ โดยเฉพาะในภาคกลาง ลิเกและเพลงรำนีเกลิงถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมสำคัญ (ภรสรัญ และคณะ, 2562: 48)

การนำศิลปะการแสดงพื้นบ้านอย่างลิเกและเพลงรำนีเกลิงมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นแนวทางน่าสนใจและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย การจัดกิจกรรมลักษณะขนาดเล็กในชุมชน โดยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทต่าง ๆ นอกจากจะเป็นการสร้างความเพลิดเพลินและความบันเทิงแล้ว ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีส่วนร่วมและมีบทบาทสำคัญในสังคม สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างรุ่น และส่งเสริมบรรยากาศของชุมชนเอื้อต่อการอยู่อาศัย

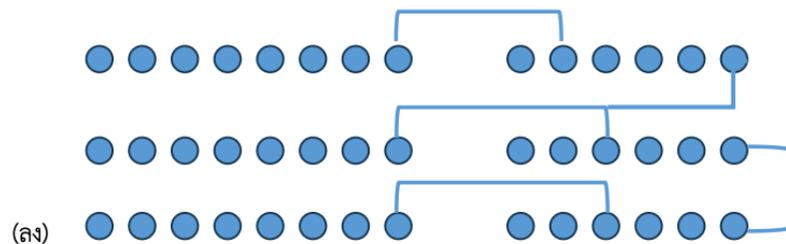


ภาพที่ 4 ชื่อภาพ ประโยชน์การเข้าร่วมการแสดงพื้นบ้าน
ที่มา : ผู้เขียน (2567)

นอกจากประโยชน์ต่อสุขภาพทางกายแล้ว การนำศิลปะการแสดงพื้นบ้านอย่างลิเกและเพลงรานิเกลิงมาประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์กิจกรรมทางสังคม ยังส่งผลดีต่อการสร้างความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นในระดับครอบครัวและชุมชน การจัดกิจกรรมลิเกร่วมกันเป็นกิจกรรมส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางวัฒนธรรมระหว่างคนในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างผู้สูงอายุและเยาวชน เป็นการสืบทอดมรดกทางวัฒนธรรมอันทรงคุณค่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีบทบาทสำคัญในสังคม และส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเกี่ยวข้องกับลิเกและเพลงรานิเกลิง ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุ การได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในกิจกรรมกลุ่ม ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวเหงา และหดหู่ใจ เป็นปัญหาพบบ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะร่วมกันยังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและส่งเสริมให้เกิดความสุข เป็นปัจจัยสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิต (พิมพ์นารา บรรจง, 2564: 69)

แนวทางการแต่งคำร้องฉันทลักษณ์สำหรับเพลงรานิเกลิง

จากการสัมภาษณ์อาจารย์ระพีพรรณ สิทธิสาร อาจารย์ประจำภาควิชานาฏศิลป์ไทย ผู้เชี่ยวชาญศิลปะการแสดงลิเก วิทยาลัยนาฏศิลป์ และนักแสดงลิเกคณะบุญชอบ สิทธิสาร ได้อธิบายหลักการการเขียนฉันทลักษณ์ของกลอนรานิเกลิงว่า “คำกลอนมีความสำคัญอยู่ที่การ “สัมผัสอักษร” เช่น การใช้อักษรเดียวกันในคำสองคำที่มีความหมายเชื่อมโยงกัน เพื่อให้กลอนมีความไพเราะและมีจังหวะในการร้อง ส่วนการ “สัมผัสสระ” จะเน้นในตอนลงหรือช่วงจบของกลอน ต้องบังคับการสัมผัสสระระหว่างสระให้สอดคล้องกัน” ดังตัวอย่างแผนผังต่อไปนี้



โครงสร้างของกลอนนี้ถูกออกแบบมาให้มีความสอดคล้องกันทั้งในแง่ของจังหวะการอ่านและการสัมผัสคำ การเรียงคำในแต่ละวรรคถูกจัดให้มีลำดับเหมาะสมเพื่อให้เกิดสัมผัสไพเราะ โดยมีทั้งการสัมผัสในและการสัมผัสนอก ลำดับของการสัมผัสคำมีการเชื่อมโยงระหว่างวรรคและภายในวรรค ช่วยสร้างจังหวะต่อเนื่อง ทำให้เนื้อหาของกลอนมีความลื่นไหลและเป็นหนึ่งเดียวกัน

วรรคแรกถึงวรรคสี่ถูกออกแบบให้มีจำนวนพยางค์ใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะในส่วนการสัมผัสนอกระหว่างวรรคต่าง ๆ ช่วยสร้างจังหวะสอดคล้องและทำให้กลอนมีความต่อเนื่องในแง่ของเสียงและความหมาย ส่วนการสัมผัสในภายในวรรคเองถูกนำมาใช้เพื่อเพิ่มความสอดคล้องภายใน ส่งผลให้การอ่านหรือการร้องมีจังหวะสมดุลและไพเราะ



วรรคที่ห้าและวรรคที่หกทำหน้าที่เป็นการสรุปเนื้อหาหรือการ “ลง” ของกลอน ในลำดับนี้ การสัมผัสคำยังคงมีอยู่เพื่อเน้นความไพเราะในช่วงปิดท้าย โดยเฉพาะในตอนลงจังหวะสุดท้ายเน้น การใช้สัมผัสคำให้สอดคล้องกัน ทำให้กลอนจบลงอย่างหนักแน่นและชัดเจน การสัมผัสคำในช่วงนี้ ช่วยเสริมความสำคัญของเนื้อหาหลัก ทำให้ผู้ฟังหรือผู้อ่านสามารถเข้าใจประเด็นหลักของกลอนได้อย่างชัดเจน

การประพันธ์ฉันทลักษณ์ที่มีเนื้อหาที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม

การส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมและการพัฒนาสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบัน การประพันธ์ฉันทลักษณ์ เช่น เพลงรานิเกลิง สามารถนำมาใช้ในการเชื่อมโยงผู้สูงอายุกับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เพียงแต่สร้างความบันเทิงเท่านั้น แต่ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความรู้สึกผ่านทางศิลปะการแสดง การแต่งเพลงมีเนื้อหาครอบคลุมด้านสุขภาพกายและใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และการส่งต่อประสบการณ์ชีวิต เป็นวิธีการช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าและบทบาทในสังคม

“ร้องลิเก ‘รานิเกลิง’” ซึ่งให้เห็นว่าเพลงรานิเกลิงเป็นทำนองเฉพาะของลิเกที่ใช้ “กลอนหัวเดียว” และไม่เอื้อนยืดยาวแบบเพลงผู้ดี แต่เน้นความกระชับและตรงไปตรงมา ตัวอย่างเช่น เสียงร้อง “ตรง-ตรง-ตรง” พร้อมทั้งวงทำนองที่ผู้ฟังแล้วนี่ก็ออกทันทีว่านี่คือรานิเกลิง นอกจากนี้ยังเล่าถึงสองบุคคลสำคัญคือ นายดอกดิน เสือสง่า ผู้เริ่มนำเพลงมอญครวญมาดัดแปลงเป็นรานิเกลิง และ นายหอมหวล นาคศิริ ที่พัฒนากลอนสั้นกระชับเป็นกลอนลำตัดยาว โดดเด่นด้วยคำเปรียบง่าย เช่น “ไต่ยีนเสียงแจ้วแจ้ว ดอกดินมาแล้วนะหล่อนจ๋า...” ที่สื่ออารมณ์ได้รวดเร็ว ผลคือเพลงรานิเกลิงกลายเป็นรากฐานสำคัญของลิเกที่สืบทอดจนถึงปัจจุบัน (สุจิตต์ วงษ์เทศ, 2562)

เครื่องมือฝึกฝนสำคัญอีกประการคือการใช้การรำประกอบทำนอง ซึ่งช่วยฝึกความสัมพันธ์ระหว่างเสียง จังหวะ และท่าทาง การฝึกเหล่านี้ไม่เพียงแต่พัฒนาทักษะการแสดง แต่ยังช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกายและความจำของผู้สูงอายุได้อย่างดี

เนื้อหาส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและใจของผู้สูงอายุ เน้นให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยใช้เพลงเป็นเครื่องมือในการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การฝึกหายใจ และการรักษาสมดุลของจิตใจ เนื้อหาของเพลงควรสื่อถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี และสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงพลังในการดูแลตนเอง ทั้งนี้ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงคุณค่าและความสำคัญของการมีสุขภาพแข็งแรงในการใช้ชีวิตประจำวัน

คำร้องสุขภาพกายและใจ

แสนสุขใจในทุก ๆ วัน
ออกกำลังกายใจฝึกฝน
(ลง) ใจเรามั่นคงความแข็งแรง

เมื่อวันวานผ่านพ้น
ชีวิตคนมีค่า
ดุจดั่งแสงสุริยา
ระพีพรรณ สิริสาธิต

(คำร้อง)	- - - แสน	- - สุขใจ	ใน ทุกทุกวัน	----	--- เมื่อ	- วัน - วาน	- ผ่าน - พ้น	- อือ - -
(ทำนอง)	- - - ซล	- - ม ช	ม ช ช ม	----	--- รด	- ร - ร	- ด - รม	- ด - -
(คำร้อง)	- - - ออก	กำลังกาย-	ใจ ฝึก - ฝน	----	--- ซี	- วิต - คน	- มี - ค่า	----
(ทำนอง)	--- ด	ร ร ร -	ด ด - ช	----	--- ร	- ม - ร	- ด - รดล	----
(คำร้อง)	- ใจ - เรา	- มั่น - คง	- แข็ง - แรง	----	--- ดุจ	- ดั่ง - แสง	- สุ ริ ย า	----
(ทำนอง)	- ช - ช	- ชม - ช	- รช - ม	----	--- ด	- ร - ดช	- ด ร ร	----

คำร้องนี้มีการสื่อถึงความสุขและความพึงพอใจในชีวิตประจำวันอย่างชัดเจน โดยผู้พูดได้กล่าวถึงการก้าวผ่านอุปสรรคหรือเรื่องราวเกิดขึ้นในอดีต (“เมื่อวันวานผ่านพ้น”) สะท้อนถึงการปลดปล่อยจากความกังวลและปัญหาต่าง ๆ ทำให้สามารถมุ่งเน้นปัจจุบันและอนาคตอย่างเต็มที่ เนื้อหายังเน้นถึงการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ โดยใช้กิจกรรมเป็นการฝึกฝนตนเองผ่านการออกกำลังกาย (“ออกกำลังกายในฝึกฝน”) แสดงถึงการใส่ใจในการดูแลร่างกายและจิตใจเพื่อสร้างความแข็งแรงและความสมดุลในชีวิต สิ่งนี้ทำให้ผู้พูดรู้สึกว่ามีชีวิตที่มีคุณค่า

การมีจิตใจมั่นคงและร่างกายแข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญ ถูกเน้นย้ำในคำร้องนี้ (“ใจเรามั่นคงความแข็งแรง”) ความมั่นคงทางใจถูกเปรียบเทียบกับแสงสุริยา เป็นการสื่อถึงความสว่าง ความมั่นคง และความเข้มแข็ง แสงสุริยาเป็นสัญลักษณ์ของพลังและชีวิต แสดงให้เห็นถึงความสว่างไสวและความมีชีวิตชีวา มาจากการดูแลตนเองให้ดีขึ้น ภาพของแสงสุริยายังสื่อถึงการเติบโตและการพัฒนามั่นคงในชีวิตของผู้พูด ทั้งทางกายและใจ

เนื้อหาการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัว ความสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งและความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน เพื่อนบ้าน หรือสมาชิกในชุมชน ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เนื้อหาเพลงเน้นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัวสามารถกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์อบอุ่นและมั่นคงกับผู้คนรอบข้าง การมีครอบครัวและชุมชนที่คอยสนับสนุนกัน ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า และสามารถมีชีวิตสมดุลทั้งในด้านจิตใจและอารมณ์

เนื้อหาการส่งต่อประสบการณ์ชีวิต การส่งต่อประสบการณ์ชีวิตจากผู้สูงอายุไปยังคนรุ่นหลัง เป็นสิ่งมีคุณค่าอย่างยิ่งในสังคม เนื้อหาส่วนนี้เน้นถึงความสำคัญของการถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญา และประสบการณ์ของผู้สูงอายุได้สะสมมาตลอดชีวิต ไม่เพียงแต่เป็นการส่งผ่านความรู้ในด้านวิชาชีพ หรือการดำเนินชีวิต แต่ยังรวมถึงค่านิยมและหลักการสำคัญในการสร้างชีวิตที่ดี ความรู้และประสบการณ์เหล่านี้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมและสังคม คนรุ่นหลังสามารถนำไปปรับใช้ในการพัฒนาตนเองและสังคมได้

ในบริบทของการใช้เพลง การส่งต่อประสบการณ์ชีวิตสามารถถูกถ่ายทอดผ่านเนื้อหานั้น เน้นถึงความภูมิใจในบทบาทของผู้สูงอายุในการเป็นครู เป็นผู้ให้คำแนะนำ หรือแม้แต่การเป็นตัวอย่างที่ดีในสังคม การส่งต่อความรู้และประสบการณ์เช่นนี้ไม่เพียงแต่เสริมสร้างความสัมพันธ์ดีระหว่างรุ่น แต่ยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองยังคงมีบทบาทสำคัญในชีวิตของคนรุ่นหลัง

การประพันธ์เพลงในส่วนนี้ควรสื่อถึงความรู้สึกภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในบทบาทของตนเองของผู้สูงอายุ โดยใช้คำร้องส่งเสริมความร่วมมือและความเชื่อมโยงระหว่างรุ่น การส่งต่อประสบการณ์ชีวิตไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่า แต่ยังเป็นการรักษาและส่งต่อมรดกทรงคุณค่าจากรุ่นสู่รุ่น

คำร้องการส่งต่อประสบการณ์ชีวิต

เราผู้มีประสบการณ์	ขอส่งผ่านความดี
ความรักเมตตาปราณี	ประสบการณ์ยากจะหา
(ลง)	ลูกหลานเรียนรู้คู่ชีวิ
	เพราะความดีนำพา

ระพีพรรณ สิริธิดาสาร

(คำร้อง)	--- เรา	- ผู้ - มี	- ประสบ - การณ์	----	--- ขอ	- ส่ง - ผ่าน	- ความ - ดี	----
(ทำนอง)	--- ซ	- ซ - ซ	- มร - ม	----	--- รซ	- ด - ด	- ร - ร	----
(คำร้อง)	- ความ - รัก	-- เมตตา	- ปรา -ณี	----	-- ประสบ	- การณ์ -นี้	- ยาก จะหา	----
(ทำนอง)	- ร - มซ	-- รด ร	- ม - ม	----	- - ร ด	- ร มซ -	- รด ด รซ	----
(คำร้อง)	- ลูก - หลาน	- เรียน - รู้	- คู่ ชี วิ	----	--- เพราะ	- ความ - ดี	- นำ - พา	----
(ทำนอง)	- ชม - ซด	- ซ - ลด	- ลชม ซ ซ	----	--- ซ	- ม - มรด	- ร - ร	----

คำร้องนี้สื่อถึงความตั้งใจของผู้สูงอายุในการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตและคุณธรรมให้กับลูกหลาน โดยผู้พูดในกลอนบ่งบอกว่าตนเองมีประสบการณ์ชีวิตมากมาย พร้อมจะ “ขอส่งผ่านความดี” ให้กับคนรุ่นหลัง การส่งต่อความรู้และประสบการณ์เหล่านี้เน้นคุณค่าของความรัก ความเมตตา และความห่วงใย (“ความรักเมตตาปราณี”) เป็นสิ่งหายากและมีคุณค่าในชีวิตจริง (“ประสบการณ์ยากจะหา”)



เนื้อหาข้างต้นชี้ให้เห็นถึงบทบาทของลูกหลานต้องเรียนรู้และนำคำสอนเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน (“ลูกหลานเรียนรู้ชีวิต”) เพื่อให้ความดีได้รับการถ่ายทอดเป็นตัวนำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จและความสุข (“เพราะความดีนำพา”) คำร้องนี้สะท้อนให้เห็นถึงความภูมิใจของผู้สูงอายุในการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และคุณธรรม เป็นสิ่งทำให้ผู้สูงอายุเห็นว่ามีความค่าสูงส่ง



เพลงรานิเกลิงฉันทลักษณ์ส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมผู้สูงอายุ

บทสรุป

ศิลปะการแสดงและเพลงรานิเกลิงมีบทบาทสำคัญในฐานะเครื่องมือส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านสุขภาพกาย การฝึกซ้อมและการแสดงศิลปะช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และการทรงตัว นอกจากนี้ ยังช่วยพัฒนาระบบการหายใจจากการฝึกร้องเพลงโดยใช้การควบคุมการหายใจอย่างเป็นจังหวะ (วิมลมาศ ปฐมวณิชกุล และคณะ, 2562: 47) กิจกรรมเหล่านี้ส่งผลดีต่อระบบไหลเวียนโลหิตและลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังมักเกิดในผู้สูงอายุ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคปอดและระบบประสาท

ในด้านสุขภาพจิต การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมช่วยลดความเหงาและความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุหลายคนเผชิญ การได้พบปะผู้คนในชุมชน พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และร่วมแสดงบทบาทในกิจกรรมการแสดง ช่วยสร้างความรู้สึกมีส่วนร่วมในสังคมและเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การฝึกซ้อมศิลปะและการขับร้องเพลงรานิเกลิงยังเป็นการฝึกฝนความจำและสมอง ช่วยชะลอการเสื่อมของสมองและเพิ่มประสิทธิภาพในการคิดวิเคราะห์ การแสดงศิลปะที่บ้านเหล่านี้เป็นเครื่องมือช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางจิตใจอย่างเป็นรูปธรรม

ในแง่ของการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัว เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทสำคัญในชุมชนและครอบครัว ผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตให้กับคนรุ่นใหม่ ผู้เขียนได้รับรู้เรื่องราวของผู้สูงอายุที่ได้ทำการฝึกซ้อมที่บ้านทำให้ลูกหลานได้สนใจพูดคุยกับผู้สูงอายุในเรื่องนี้ได้ เป็นการทำหน้าที่เป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรมนี้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจ แต่ยังคงช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าและบทบาทในสังคม การมีบทบาทในกิจกรรมศิลปะนี้ยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างวัย และสร้างบรรยากาศของความรักและความเข้าใจระหว่างผู้สูงอายุกับ

คนในครอบครัวและชุมชน กิจกรรมเหล่านี้มีความสำคัญไม่เพียงแต่สร้างความบันเทิง แต่ยังเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างสรรค์ และมีคุณค่า ส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกายและใจ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุสามารถทำหน้าที่เป็นกิจกรรมเชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกัน (มณี เทพาชมภู, 2557: 47) โดยผู้สูงอายุมีโอกาสแสดงบทบาทในลิเก ทำให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในชุมชนและคนรุ่นใหม่ นอกจากนี้ บทร้องในเพลงรานิเกลิงสะท้อนถึงค่านิยมเชิงบวกยังมีอิทธิพลในการสร้างความเข้าใจและความเคารพระหว่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- ภรสรัญ แก่นทอง, ศรีวรรณ ยอดนิล, & สุวิชัย โกศัยยะวัฒน์. (2562). คุณค่าของลิเกต่อการพัฒนาสังคม. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม, 15(1), 48-59. Retrieved from <https://ojs.lib.buu.ac.th/index.php/social/article/view/6671>
- พิมพ์นารา บรรจง. (2564). การสร้างฐานข้อมูลการละเล่นพื้นบ้านสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร. วารสารสารสื่อศิลป์, 4(7), 67-75. Retrieved from <https://acc.kpru.ac.th/journal/index.php/samsuesin/article/view/57>
- สุจิตต์ วงษ์เทศ. (2562, กรกฎาคม 21). ร้องลิเก 'รานิเกลิง' แหกคอก นอกขนบเพลง 'ผู้ดี'. มติชนสุดสัปดาห์. https://www.matchon.co.th/weekly/column/article_211351
- สุรพล วิรุฬห์รักษ์. (2566, กุมภาพันธ์ 6). ประวัติลิเก โดยอาจารย์เจื้อย นาคะมาลัย หนังสืออนุสรณ์ในงานพิธีไหว้ครู. [สถานนะ]. [Facebook]. https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=162744383196995&id=100083843017216
- มณี เทพาชมภู. (2557). ค่านิยมของสังคมไทยจากความเปรียบในบทร้องลิเก. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 6(2), 45-59. Retrieved from <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-la/article/view/64193/52663>
- วิมลมาศ ปฐมวนิชกุล, รุ่งศักดิ์ วลีมาศ, & บุณรดา ปากดีสี. (2562). กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยโดยการประยุกต์ใช้สื่อพื้นบ้านอีสาน. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. Retrieved from <https://fulltext.rmu.ac.th/fulltext/2562/M127668/Pathomvanichkul%20Wimonmas.pdf>
- อภิญา ขำนิ. (2557). บทบาทและแนวทางการส่งเสริมอาชีพลิเกในชุมชนตรอกลิเกจังหวัดนครสวรรค์. วารสารศิลปกรรมบูรพา, 145-164. Retrieved from <https://ojs.lib.buu.ac.th/index.php/art/article/view/4355>
- อัครฌาณง ตริสมุทธร, & สุภาวดี โพธิเวชกุล. (2564). วิธีการแสดงลิเกคณะ "ศรสาม น้ำเพชร". วารสารอิเล็กทรอนิกส์การเรียนรู้ทางไกลเชิงนวัตกรรม, 11(2), 100-111. Retrieved from <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/e-jodil/article/view/241620>



Worschech, F., Jockwitz, C., Caspers, S., & Eickhoff, S. B. (2022). Evidence of cortical thickness increases in bilateral auditory brain structures following piano learning in older adults. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1507(1), 31–43. <https://doi.org/10.1111/nyas.14659>

