



การสร้างความมั่นใจสำหรับการแสดงเดี่ยว

Rising Up Confidence in Solo Performance

พ.ศ.ดร. กวาลิ ตันจันทร์พงศ์*

บทนำ

สำหรับการแสดงเดี่ยวเปียโน นักเปียโนหลายคนมักมีปัญหาเรื่องการจำโน้ตส่งผลให้นักเปียโนหลายคนไม่ต้องการออกแสดงเนื่องจากขาดความมั่นใจ อย่างไรก็ตามปัญหาการจดจำโน้ตหรือบทเพลงมิใช่ปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ผลจากการศึกษาค้นคว้าและทดสอบวิธีการจำบทเพลงมาทดลองใช้กับตนเอง และนักเรียนปรากฏว่าสามารถเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้แสดงได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากความจำบทเพลงแล้ว อีกปัญหาหนึ่งที่มักพบ คือ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกซ้อม ก่อนการแสดง บางครั้งนักแสดงต้องการสร้างความจำให้แม่นยำ โดยที่ใช้เวลาน้อยที่สุดซึ่งเรื่องของระยะเวลาในการฝึกซ้อมที่มีอย่างจำกัดนั้นนักแสดงควรหลีกเลี่ยง และพยายามฝึกซ้อมให้ได้อย่างเต็มที่ แต่ถ้าหากไม่สามารถเลี่ยงได้ นักแสดงก็ควรหาวิธีคลี่คลายปัญหาดังกล่าว เช่น การวิเคราะห์บทเพลง และการฝึกซ้อมทีละส่วน เป็นต้น อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ผู้แสดงทุกคนควรระลึกไว้เสมอคือ พยายามฝึกซ้อมให้เหมือนการแสดงจริงทุกครั้ง ซ้อมคิด ซ้อมความตั้งใจ และซ้อมสมองให้เหมือนกับการแสดงจริง เมื่อถึงเวลาแสดงจริงก็เปรียบเสมือนกับการฝึกซ้อมอีกครั้งเท่านั้น

Memorization is an interesting issue for a pianist who plans to perform in a live situation. To many, this is a result of lack of confidence. A considerable number of researches and experiments, however, conclude that the problem could be solved by practicing correctly. In other word, a well-developed, appropriate practice can increase self-confidence. Another common problem faced by a pianist who is preparing a solo recital concerns a long period of practice prior to the performance. This can be shortened by developing alternative strategies such as analyzing the music and practicing in separate and shorter sections. Additionally, a pianist is advised to treat each practice as a real performance. This way a recital will be just another practice session.

* อาจารย์ประจำวิทยาลัยดนตรี มหาวิทยาลัยรังสิต

ในการแสดงเดี่ยวเปียโน (Piano Recital) นั้นนักเปียโนหลายคนมักมีปัญหาเรื่องการจำโน้ต ซึ่งบางคนอาจจำได้แต่ไม่แม่นยำบางคนจำได้เฉพาะบางส่วน บางคนจำได้เฉพาะเวลาฝึกซ้อม แต่ในการแสดงจริงอาจเกิดการลืมโดยไม่ทราบสาเหตุบางครั้งเมื่อเล่นผิดก็ไม่สามารถเล่นต่อ หรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ดังนั้นการจำบทเพลงจึงเป็นหนึ่งในปัญหาที่นักเปียโนหลายคนประสบจนอาจส่งผลให้นักเปียโนหลายคนไม่ยอมออกแสดงเพราะขาดความมั่นใจว่าสามารถจำบทเพลงได้ การจำโน้ตเพลงได้อย่างแม่นยำนั้น ยังสามารถช่วยให้นักแสดงมีสมาธิขึ้น ซึ่งหากนักแสดงไม่สามารถจดจำบทเพลงได้อย่างแม่นยำ ก็จะทำให้ขาดความมั่นใจ และบรรเลงบทเพลงนั้นๆ ออกมาไม่ได้คุณภาพ

อย่างไรก็ตาม ปัญหาการจดจำโน้ตหรือบทเพลง มีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ จากการศึกษาค้นคว้า จากประสบการณ์ตรงและการศึกษาวิจัยของผู้เขียนโดยเฉพาะจากนักเปียโนที่ประสบความสำเร็จหลายท่าน และจากนักเรียนที่สอน ทำให้ทราบถึงวิธีการและเทคนิคการซ้อมที่สามารถทำให้จดจำเพลงได้แม่นยำขึ้นผลจากการศึกษาค้นคว้าและทดสอบวิธีการจำเพลงมาทดลองใช้กับตนเอง และนักเรียนปรากฏว่าสามารถเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้แสดงอย่างมีประสิทธิภาพแนวทางการฝึกนี้ผู้แสดงต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ โดยการจำเพลงสามารถเกิดขึ้นได้จากวิธีการต่อไปนี้

1. ความจำที่เกิดขึ้นจากกล้ามเนื้อ

ความจำที่เกิดขึ้นจากกลุ่มนี้นั้นเกิดจากการกระทำซ้ำๆ บ่อยๆ ให้เกิดความเคยชินเป็นความจำที่ไม่มั่นคงเกิดขึ้นจากการจำการเคลื่อนไหวของนิ้ว มือ แขน ข้อศอก และอิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย ในขณะที่ฝึกซ้อมเกิดจากการที่กล้ามเนื้อจดจำการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นอย่างซ้ำๆ ผู้แสดงหลายคนอาจหลงผิด เพราะความจำลักษณะนี้แทบไม่มีความแม่นยำเมื่อเทียบกับความจำที่เกิดขึ้นจากการคิดวิเคราะห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้แสดงมีอาการตื่นเต้น หรือประหม่าความจำที่เกิดขึ้นจากกล้ามเนื้ออาจหายไปโดยง่ายในขณะที่แสดง

เมื่อเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นก็ยากที่ผู้แสดงจะสามารถกลับมาบรรเลงให้ต่อเนื่องไปได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อบรรเลงบทเพลงไปได้ระยะหนึ่ง และมีอาการประหม่าเกิดขึ้น ผู้แสดงคนนั้นๆ มักจะสะดุดหรือหยุดจนต้องกลับไปเริ่มต้นบทเพลงใหม่และเมื่อบรรเลงไปถึงบริเวณเดิมก็สะดุดหรือหยุดอีก สิ่งที่ต้องทำคือต้องบรรเลงต่อไปข้างหน้าให้ได้ย่าย้อนกลับหรือถอยหลัง

2. ความจำที่เกิดขึ้นจากการจำเสียง

วิธีการนี้คือความสามารถในการจำเสียงผู้แสดงสามารถจดจำเสียงของบทเพลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวทำนองในขณะที่ฝึกซ้อม หรือทำการแสดงจริงสมองจะสั่งการให้นิ้วบรรเลงไปตามเสียงที่จดจำ ภายในหูของผู้แสดงเองความจำลักษณะนี้เกิดจากการซ้อมและทำซ้ำ เหมือนกับความจำที่เกิดขึ้นจากกล้ามเนื้อ แต่ในการจะสามารถจำเสียงได้นั้นผู้แสดงต้องมีทักษะด้านการฟังที่ดีสามารถจดจำเสียงต่างๆ ที่เป็นส่วนประกอบของบทเพลง เรียกว่า "ซ้อมจนหูคุ้นชิน" กับเสียงที่เกิดขึ้นของบทเพลงไม่ว่าจะเป็นเสียง ในแนวทำนอง แนวประสาน และชั้นคู่ที่เกิดขึ้น

3. ความจำที่เกิดจากการจำภาพ

การจำลักษณะนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท

3.1 การจำภาพโน้ต ผู้บรรเลงที่มีความสามารถนี้จะสามารถจำโน้ต (Score) เสมือนมองเห็นโน้ตจริงๆ วางตั้งอยู่ตรงหน้า เป็นความจำที่เกิดกับคนที่สามารถจำภาพจำตัวหนังสือไม่ได้ เกิดจากการฝึกซ้อมซ้ำๆ

3.2 การจำภาพการเคลื่อนไหวของมือ ความจำนี้ผู้แสดงสามารถจำการเคลื่อนไหวของมือ และการวางมือเช่น ต้องกางมือขนาดไหน ต้องย้ายตำแหน่งมือไปบริเวณใดของเปียโน เป็นการจำการเคลื่อนไหวที่เป็นภาพบนคีย์บอร์ด เป็นความจำที่เกิดขึ้นจากการทำซ้ำๆ จนจำได้ ความจำลักษณะนี้ไม่มีความแม่นยำ และอาจส่งผลเสียต่อการบรรเลงเหมือนกับความจำที่เกิดจากกล้ามเนื้อ (ในข้อ 1.) มีความแม่นยำน้อย ซึ่งถ้าผู้แสดงมีความจำลักษณะนี้หากเกิดการลืมหืออาการตื่นเต้น ก็จะไม่สามารถบรรเลงต่อไปได้

4. ความจำที่เกิดจากการวิเคราะห์

ความจำลักษณะนี้เกิดขึ้นจากการศึกษาและวิเคราะห์เพลงที่จะเล่น อย่างเข้าใจต้องแก้ไขก่อนโดยต้องวิเคราะห์โครงสร้างคอร์ดประโยคเพลงความเข้มของเสียง ความดัง-เบา รวมถึงรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่ปรากฏในบทเพลง ความจำลักษณะนี้จะมีมีความแม่นยำและฝังลึก และถ้าเกิดเหตุการณ์ที่ผู้แสดงเกิดลืมน่าจะต้องบรรเลงอย่างไรก็สามารถเรียกกลับคืนมา ทำให้บรรเลงต่อได้โดยไม่ต้องเริ่มใหม่ความจำลักษณะนี้เกิดขึ้นในขณะที่ฝึกซ้อมแล้ว สังเกตให้จำและศึกษาวิเคราะห์บทเพลงโดยละเอียด ผู้แสดงจึงสามารถจำบทเพลงได้ทั้งหมด

ความจำทั้ง 4 ประเภทที่กล่าวข้างต้นนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้แสดงต้องประยุกต์และนำมาใช้ร่วมกันในการฝึกซ้อม จึงจะสามารถบรรลุผลทำให้ผู้แสดงมีความจำที่แม่นยำ ผู้แสดงไม่ควรเลือกใช้วิธีการจำโดยวิธีการใดเพียงวิธีหนึ่ง เนื่องจากความจำแต่ละประเภคนั้นต่างมีทั้งข้อดี และข้อด้อยต่างกัน

นอกจากความจำที่เกิดขึ้นในขณะที่ฝึกซ้อมปัญหาหนึ่งที่นักแสดงอาจประสบคือ ระยะเวลาในการฝึกซ้อมก่อนการแสดง ปัญหานี้เป็นปัญหาที่นักแสดงไม่สามารถหลีกเลี่ยง แนวทางและวิธีการต่อไปนี้เป็นวิธีการสร้างความจำให้แม่นยำโดยใช้เวลาน้อยที่สุด

1. เมื่อเลือกบทเพลงที่ต้องการบรรเลงได้แล้วให้นำบทเพลงนั้น มาวิเคราะห์ก่อนที่จะทำการฝึกซ้อม โดยวิเคราะห์ถึงองค์ประกอบทั้งหมดของบทเพลงนั้น เช่น ญังหวะเสียงการเปลี่ยนช่วงหรือบริเวณไหนเป็นอย่างไร มีการกลับไป-มาหรือไม่ รวมไปถึงการวิเคราะห์สังคีตลักษณะว่าเป็นลักษณะใด เช่น ไชนาตา รอนโด หรือสองตอน เป็นต้น ในการวิเคราะห์บทเพลงที่เหล่านี้นักบรรเลง ควรคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ ของบทเพลง เช่น

1.1 วิเคราะห์ประโยคเพลง และทำเครื่องหมายให้รู้ว่าจุดใดเป็นการเริ่มต้นประโยคเพลง จุดใดเป็นช่วงจบของประโยค โดยวิเคราะห์ประโยคใหญ่และประโยคย่อย อาจทำเครื่องหมายหายใจเมื่อจบประโยคเพลง จุดใดควรจะหายใจการหายใจซ้ำๆ ที่เดิมทุกครั้งที่การซ้อมเสมือนว่า การหายใจเป็นส่วนหนึ่งของการบรรเลง และเป็นส่วนหนึ่งของบทเพลง และนอกจากนี้ที่บรรเลง ผู้บรรเลงควรต้องร้องไปด้วย เพราะเมื่อร้องผู้บรรเลงจะหายใจตามประโยคเพลงที่กำหนด การฝึกซ้อมเช่นนี้ทำให้เกิดสมาธิ และเมื่อมีสติทำให้รู้ว่ากำลังบรรเลงอยู่บริเวณไหนของบทเพลง โดยไม่ที่ปล่อยให้นิ้วบรรเลงไปเองแบบไร้จุดหมาย

1.2 วิเคราะห์ถึงจุดพักประโยค(Cadence) ว่าอยู่ที่ไหน เป็นแบบอะไร

1.3 วิเคราะห์วิธีการใช้เพเดิล (Pedal) ว่าควรใช้อย่างไร ให้เขียนระบุลงไปบนบทเพลง ว่าเหยียบตรงไหน ปลดตรงไหน อาจจะไม่ต้องเขียนทั้งหมด แต่ให้เขียนในส่วนที่ต่างจากบริเวณอื่นๆ

1.4 วิเคราะห์การใช้นิ้วให้ระบุนิ้วที่ต้องการใช้ลงไปบนบทเพลงให้ชัดเจน การเปลี่ยนนิ้วไปมาส่งผลให้มีความจำที่ไม่แม่นยำ และจำได้ช้ามาก การใช้นิ้วเป็นส่วนที่สำคัญมาก เนื่องจากการใช้นิ้วที่ไม่ดีทำให้บรรเลงผิดพลาดได้ง่ายปัญหาต่างๆ อาจจะมา เช่น อาจบรรเลงเร็วไม่ได้ บรรเลงพลาดบ่อยเสียงไม่ต่อเนื่องดังนั้นก่อนฝึกซ้อมทุกครั้งต้องใช้นิ้วให้เหมาะสม และใช้นิ้วเหมือนกันทุกครั้ง ที่ฝึกซ้อม ซ้อมซ้ำและห้ามเปลี่ยนนิ้วกลับไป-กลับมา

2. แบ่งบทเพลงออกเป็นส่วนย่อยๆ โดยใช้ตัวเลขหรือตัวอักษรเป็นสัญลักษณ์ของแต่ละท่อนโดย ไม่จำเป็นต้องแบ่งตามคิตลักษณ์ ให้แบ่งย่อยตามที่ผู้แสดงคิดว่าง่ายต่อการจำและง่ายต่อการเริ่มต้น อาจจะเป็นช่วงที่เปลี่ยนพื้นผิวของบทเพลงช่วงที่จบประโยคเพลง เปลี่ยนท่วงทำนองเสียง ส่วนย่อยแต่ละช่วงนั้นไม่มีข้อกำหนดที่แน่นอน อาจมีความยาว 2-4 ห้อง ไปจนถึง 2-3 บรรทัด อย่างไรก็ตามไม่ควรให้แต่ละช่วงมีความยาวมากเกินไป เมื่อแบ่งเป็นส่วนย่อยต่างๆ แล้ว ให้ฝึกซ้อมตามตัวเลขหรือตัวอักษรที่ระบุ ไม่ควรเริ่มซ้อมที่ต้นบทเพลงทุกครั้ง เช่น เริ่มต้นฝึกซ้อมจากเลขสุดท้ายก่อนแล้วถอยกลับจนถึงต้นบทเพลงหรืออาจเริ่มจากบริเวณกลางเพลงก็ได้ วิธีนี้ทำให้ผู้แสดงมีสติในการฝึกซ้อมตลอดเวลา ผู้แสดงจะรู้ว่ากำลังซ้อมถึงไหนถ้าหากบรรเลงผิด หรือเกิดการลืมน ก็สามารถต่อไปยังที่เลขถัดไป ไม่ควรเริ่มต้นใหม่ นอกจากนั้นควรฝึกซ้อมข้ามตัวเลขในการซ้อมด้วยวิธีการนี้สามารถทำให้คุ้นชินกับการเริ่มบริเวณไหนก็ได้ของบทเพลง

ตัวอย่างที่นำมาแสดงผู้เขียนได้แบ่งบทเพลงออกเป็นส่วนย่อยต่างๆ โดยการระบุตัวเลขลงไปบนบทเพลง และทำเครื่องหมายให้กับประโยคเพลงเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมหายใจในขณะบรรเลง

R O N D O

①

Moderato e grazioso.

p dolce

②

③

④

ตัวเลขในวงกลมแสดงถึง ส่วนย่อยต่างๆ ของบทเพลงที่ถูกแบ่ง เพื่อใช้ในการฝึกซ้อม

เครื่องหมาย ⚡ แสดงถึง การหายใจระหว่างประโยคเพลง

3. เริ่มต้นด้วยการฝึกซ้อมทีละมือและต้องจำเสียงของแต่ละมือให้ได้ บทเพลงส่วนมากแนวทำนองจะอยู่ที่มือขวา ผู้บรรเลงมักจำแนวทำนองของมือขวาได้ แต่ส่วนใหญ่ข้อผิดพลาดมักเกิดขึ้นกับมือซ้าย หากผู้แสดงไม่สามารถจำแนวทำนองของมือซ้ายได้ ก็จะทำให้บรรเลงต่อไปได้ยาก แนวทำนองของมือซ้ายมักเป็นแนวประกอบหรือแนวเบสที่ผู้บรรเลงมักมองข้ามความสำคัญไป ดังนั้นหากผู้แสดงต้องการจำบทเพลงให้แม่นยำ ควรให้ความสำคัญเท่าเทียมกันทั้งสองมือ

ควรฝึกทีละ 2-4 ห้องทีละมือแล้วจำให้ได้จำทุกรายละเอียด จำระดับความดัง-เบา และไม่ควรเริ่มต้นฝึกซ้อมด้วยจังหวะเร็ว ให้จำแบบจังหวะที่ช้าแต่มีรายละเอียดครบทุกอย่างทีละมือ เมื่อจำเสียงทีละมือได้แล้วจึงค่อยฝึกจำทั้ง 2 มือฟังเสียงประสาน และฟังเสียงความสมดุลของทั้งสองมือ วิธีตรวจสอบว่าเราจำทีละมือได้หรือไม่ คือมือหนึ่งให้บรรเลงที่เปียโน ส่วนอีกมือหนึ่งให้บรรเลงที่ขาหรือฟาเปียโน หรืออาจเป็นบันไดเปียโนแต่ไม่ให้เกิดเสียงถ้าหากทำไม่ได้แสดงว่าผู้แสดงยังจำทีละมือไม่ได้

สำหรับนักเปียโนบางคน การจำทีละมือนั้นยากกว่าการการจำทั้งสองมือพร้อมกันมาก เนื่องจากไม่ได้เริ่มฝึกซ้อมทีละมือตั้งแต่เริ่มหัดเล่นเปียโน นักเปียโนเหล่านั้นเริ่มหัดเล่นเปียโน โดยจากการบรรเลงสองมือพร้อมกันทันที ซึ่งเริ่มต้นอาจรู้สึกกว่าตนเองหัดเพลงได้เร็ว แต่ในที่สุดจะพบว่าจำบทเพลงได้ไม่ดีไม่แม่นยำ นอกจากนั้นทักษะการบรรเลงแบบทันควัน (Sight Reading) ไม่เหมาะที่จะนำมาใช้กับการฝึกซ้อมบทเพลงเนื่องจากจะทำให้รายละเอียดการฝึกซ้อมขาดหาย

4. เมื่อสามารถบรรเลงบทเพลงได้แล้ว ควรฝึกซ้อมด้วยอัตราจังหวะที่หลากหลาย การซ้อมเร็ว เป็นการพัฒนาเทคนิคนี้ แต่การซ้อมช้าเป็นการพัฒนาความคิดที่เชื่อมโยงบทเพลงทั้งบทเข้าด้วยกัน ควรซ้อมช้ากับเพลงที่ต้องเล่นเร็ว เพื่อให้มีความเชื่อมโยงบทเพลงที่ต่อเนื่อง สมองได้รับทราบว่าย่อประกอบเพลงเป็นอย่างไร มีความต่อเนื่องกันอย่างไร เวลาที่ผู้แสดงต้องเล่นบทเพลงที่เร็ว มักกังวลกับเทคนิคจนลืมความไพเราะ ลืมทำนองที่ซ่อนอยู่ ให้ความสำคัญแต่ซ้อมการ กระโดดของมือ การวิ่งที่รวดเร็วของนิ้ว การซ้อมช้าจะช่วยให้มีเวลาคิดมากขึ้น

ในทางตรงกันข้ามหากต้องบรรเลงบทเพลงที่ช้า ผู้แสดงจะพยายามหรือคำนึงถึงแต่การสร้างทำนองที่ไพเราะ จนกระทั่งบางครั้งอาจลืมลักษณะโดยรวมของบทเพลงทั้งบท ลืมความเป็นหนึ่งเดียวของบทเพลง ดังนั้นควรซ้อมให้เร็วกว่าจังหวะจริง เพื่อให้ได้เห็นภาพของทั้งบทเพลงว่าตรงไหนเป็นจุดเริ่มต้น ตรงไหนเป็นจุดที่สำคัญที่สุดในบทเพลง เป็นการทำให้ผู้แสดงเข้าใจบทเพลงดีขึ้น

ประโยชน์อีกมากมายของการซ้อมอัตราจังหวะที่หลากหลายคือ ผู้แสดงต้องใช้สมาธิเพิ่มขึ้น เพราะไม่ได้บรรเลงจากความเคยชินเดิม ไม่ได้ซ้อมซ้ำๆ เหมือนเดิม ซึ่งจะเป็นการสร้างความแม่นยำในการจดจำให้ดียิ่งขึ้น

5. ตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมว่าแต่ละวันต้องจำบทเพลงเพิ่มขึ้นวันละส่วน ควรมีเป้าหมายทุกวัน อย่างไรก็ตามก่อนที่จะเริ่มจำของส่วนใหม่ของบทเพลงให้ฝึกซ้อม ส่วนเดิมที่จำเมื่อวานว่ายังคงจำได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ต้องกลับไปเริ่มที่ละมือใหม่แล้วให้อาโนต์ไปวางไว้ที่โต๊ะใกล้ๆ เปียโน และอาจเดินออกไปดูถ้าจำไม่ได้ ให้ดูที่โต๊ะแล้วเดินกลับมาที่เปียโนฝึกซ้อมใหม่แล้วดูว่าจำได้หรือไม่ ถ้ายังไม่ได้อีกก็ให้ทำซ้ำ วิธีนี้เป็นการบังคับให้สมองท่องจำได้อย่างแม่นยำ และเป็นการฝึกที่ยากกว่าการจำแบบใช้กล้ามเนื้อ

6. การซ้อมนอกเปียโน โดยให้อาบทเพลงที่จะจำมานั่งอ่าน แล้วนึกเสียงตาม แล้วลองบรรเลงแบบไม่มีเสียง ลองกดลงบนโต๊ะหรือบนขา ให้นึกถึงเสียงภายในใจต้องหายใจตามประโยคเพลงที่แบ่งไว้ ต้องมีระดับเสียงดัง-เบาขณะที่นึก ต้องมีรายละเอียดให้มากที่สุด หากลืมนึกก็ต้องต่อไปข้างหน้าให้ได้ วิธีการนี้เสมือนการซ้อมเปียโนทุกอย่าง หากแต่ไม่ได้กดลงบนคีย์เปียโนจริงๆ เท่านั้นเอง เป็นการรวบรวม ความจำทุกประเภทที่กล่าวไว้ข้างต้นมาใช้ ถ้าหากสามารถจำได้ตั้งแต่ต้นจนจบ ก็จะพิสูจน์ได้ว่าเราจำ บทเพลงนี้ได้อย่างแม่นยำ

7. ก่อนการแสดงจริงทุกครั้ง ควรมีการแสดงย่อยในที่สาธารณะชนก่อน อาจบรรเลงให้เพื่อน หรือญาติพี่น้องดูเพื่อเป็นการทดสอบว่าสามารถจำได้แม่นยำเพียงใดเมื่อตื่นตื่น ยิ่งแสดงบ่อยเท่าไร ความมั่นใจก็จะมากขึ้น เมื่อความมั่นใจมากขึ้นประกอบกับความจำที่แม่นยำ การแสดงนั้นๆ ก็จะประสบความสำเร็จ

จากวิธีการฝึกซ้อมที่นำเสนอข้างต้นนั้น ผู้เขียนได้ทดลองใช้ทั้งกับตัวผู้เขียนเอง และนักเรียน หากนักเรียนคนใดสามารถฝึกปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ เห็นได้ชัดว่าขณะแสดงจะมีความมั่นใจเป็นอย่างมาก ผู้แสดงมีความจำที่ดีขึ้นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ผู้แสดงทุกคนควรระลึกไว้เสมอคือ พยายามฝึกซ้อมให้เหมือนการแสดงจริงทุกครั้งซ้อมคิด ซ้อมความตั้งใจ และซ้อมสมอง ให้เหมือนกับแสดงจริง เมื่อถึงเวลาแสดงจริงก็เปรียบเสมือนกับการฝึกซ้อมอีกครั้งหนึ่งเท่านั้น วิธีการเหล่านี้สามารถช่วยให้ผู้แสดงลดความตื่นเต้นและประหม่าไปได้มากทำให้การแสดงแต่ละครั้งผู้แสดง สามารถบรรเลงบทเพลงด้วยความมั่นใจ ส่งผลให้บทเพลงที่กำลังแสดงนั้นไพเราะยิ่งขึ้น



บรรณานุกรม

- Altenmuller, Eckart, and Wilfried Gruhn. "Brain Mechanisms." In *The Science & Psychology of Music Performance*, edited by Richard Parncutt and Gary E. McPherson, 63-81. New York: Oxford University, 2002.
- Brandfonbrener, Alice, and James M. Kjelland. "Music Medicine." . " In *The Science & Psychology of Music Performance*, edited by Richard Parncutt and Gary E. McPherson, 83-96. New York: Oxford University, 2002.
- Conway, Colleen M., and Thomas M. Hodgman. *Teaching Music in Higher Education*. New York: Oxford University, 2009.
- Kaschub, Michele, and Janice Smith. *Minds on Music: Composition for Creation and Critical Thinking*. New York: Rowman & Littlefield Publishers, 2009.
- Phillips, D.C., and Jonas Soltis. *Perspectives on Learning*. 5th ed. New York : Columbia University, 2009.
- Wilson, Glenn D., and David Roland. "Performance Anxiety." . " In *The Science & Psychology of Music Performance*. edited by Richard Parncutt and Gary E. McPherson, 47-61. New York: Oxford University, 2002.