

การพัฒนาศักยภาพเพื่อแสดงดนตรี

DEVELOPMENT OF POTENTIAL FOR PERFORMING MUSIC

อัศรพล เดชวัชรนนท์¹ จักรี กิจประเสริฐ²

Akkarapon Dejjwacharanon Chakree Kijprasert

บทคัดย่อ

บทความนี้ผู้เขียนได้นำเสนอแนวคิดและข้อมูลที่ส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพเพื่อแสดงดนตรี รวบรวมโดยการศึกษาองค์ความรู้ที่เชื่อมโยงกับประสบการณ์ โดยแบ่งเป็นแนวคิดและข้อมูลที่สำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ การศึกษาโน้ตเพลง การตีความบทเพลง การฝึกฝนเพื่อความสมบูรณ์แบบ การศึกษาความจำของกล้านเนื้อและความจำในใจ และการดูแลสมองของตนเอง องค์ประกอบทั้ง 5 ด้านนี้จะส่งเสริมให้ผู้ศึกษาดนตรี นักดนตรี และนักเรียนดนตรี ได้นำแนวคิดรวมถึงข้อมูลไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดในการแสดงดนตรี

คำสำคัญ: การพัฒนาศักยภาพด้านดนตรี, การแสดงดนตรี, การศึกษาโน้ตเพลง, การตีความบทเพลง, การฝึกฝนเพื่อความสมบูรณ์แบบ, ความจำของกล้านเนื้อและความจำในใจ, นักดนตรี

Abstract

This article presents the concepts and information which affect the development of the potential of musical performance by sharing knowledge and experiences divided into five main ideas consisting of 1) Studying music scores, 2) Music interpretation, 3) Practicing for perfection, 4) Muscle and Mind memory, and 5) Brain caretaking. These five elements will be used to promote and improve the music students who are interested in studying music to achieve the most excellent effectiveness in musical performance.

Keywords: Development of musical performance potential, Music Performance, Studying Music Scores, Music interpretation, Practicing for perfection, Muscle and Mind memory, Musician

¹อาจารย์ สาขาวิชาดนตรีและการแสดง คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา akkarapon@go.buu.ac.th

²อาจารย์ สาขาวิชาดนตรีและการแสดง คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา chakree@go.buu.ac.th

บทนำ

ดนตรี คือศิลปะที่นำเสนอด้วยการใช้เสียง ถูกตีความโดยศิลปินที่ทำหน้าที่เป็นผู้ส่งสารสู่ผู้ชมหรือผู้ฟังได้รับสารและตีความตามสถานะ ความรู้ ความเข้าใจหรืออารมณ์ ดนตรีนี้นับมีตัวชี้วัดคุณค่าหรือคุณภาพที่หลากหลาย ในเรื่องของสุนทรียศาสตร์ของดนตรีเป็นเรื่องที่ต้องวิเคราะห์ตาม ความรู้ ประสบการณ์ รสนิยม หรือบริบทต่าง ๆ ปัจจัยสำคัญของศิลปะดนตรีนอกจากผู้ประพันธ์เพลงแล้ว คือ นักดนตรี หรือผู้ส่งสาร ต้องผ่านการฝึกฝนทักษะเพื่อสร้างเสียงให้ตอบสนองความหมายหรือปรัชญาของงานประพันธ์ดนตรีนั้น การพัฒนาศักยภาพเพื่อแสดงดนตรีนอกจากการฝึกฝนทักษะ ยังมีอีกหลายองค์ประกอบที่สร้างความสมบูรณ์หรือส่งเสริมให้นักดนตรีขับเคลื่อนดนตรีที่บรรเลงไปได้ตามใจมุ่งหวัง

ดังนั้นการแสดงดนตรีจึงเป็นศิลปะรูปแบบหนึ่งที่ต้องใช้การเตรียมการอย่างมาก เพื่อให้แน่ใจว่าจะได้รับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จและสนุกสนานสำหรับทั้งผู้แสดงและผู้ชม ไม่ว่าจะเป็นนักดนตรีที่มีความเชี่ยวชาญหรือนักดนตรีในระดับเริ่มต้น ในบทความนี้ผู้เขียนได้เสนอองค์ประกอบของการเตรียมตัวสำหรับการแสดงดนตรีจากประสบการณ์ในการเป็นนักดนตรีและการศึกษาวิชาการดนตรี ดังนี้

การศึกษาโน้ตเพลง (Studying Music Scores)

ในมุมมองของผู้เขียนมองว่าบทเพลงเพลงที่ประพันธ์ขึ้นทั้งหมดต้องการการตีความและการอ่านโน้ตเพื่อศึกษาบทประพันธ์ก่อนที่จะฝึกซ้อมหรือแสดงนั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักดนตรี แต่ที่ผู้เขียนกล่าวมานี้เป็นสิ่งที่นักดนตรีบางส่วนมักจะมองข้าม เราจำเป็นต้องตระหนักว่าภาษาดนตรีนั้นเป็นเช่นเดียวกับภาษาพูดหรือภาษาเขียน ความหมายของคำสามารถเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ตัวโน้ตดนตรี คำจำกัดความ คำกำหนดลีลาของบทเพลง สามารถที่จะมีความหมายที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับว่าผู้ประพันธ์เขียนที่ไหน เมื่อใด ให้ความหมาย ณ เวลานั้นว่าอย่างไร นักดนตรีจำเป็นต้องคำนึงถึงบริบทเหล่านี้ว่าส่วนหนึ่งของกระบวนการตีความบทเพลงเสมอ จากกรณีตัวอย่าง ในปี ค.ศ.1717 ฟร็องซัว กูเปแร็ง (François Couperin) (นักประพันธ์เพลง นักออร์แกน และนักฮาร์ปซิคอร์ดชาวฝรั่งเศสในยุคบาโรก เกิดและเสียชีวิตเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน ค.ศ.1668-11 กันยายน ค.ศ.1733 เขาเป็นที่รู้จักในนาม Couperin le Grand (“Couperin the Great”) เพื่อให้เขาแตกต่างจากสมาชิกคนอื่นในตระกูล Couperin ที่มีพรสวรรค์ทางดนตรี) ได้เขียนบทความเกี่ยวกับปัญหาเฉพาะในเรื่องการอ่านโน้ตและตีความดนตรีในสภาพแวดล้อมของเขาในขณะนั้นโดยมีข้อความหนึ่งกล่าวว่า: “ในมุมมองของฉันมีข้อบกพร่องในวิธีที่เราเขียนโน้ตดนตรีซึ่งเกี่ยวข้องกับลักษณะที่เราเขียนภาษาของเรา นั่นคือที่เราเขียนบางอย่างที่แตกต่างออกไป จากสิ่งที่เราเล่น ด้วยเหตุนี้ชาวต่างชาติจึงเล่นดนตรีของเราได้ไม่ดีเท่าที่เราเล่น” (John Rink, 2002, p.18) จากข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่านอกจากความหมายของเพลงจะเปลี่ยนไปตามปัจจัยข้างต้นที่กล่าวมาแล้วยังมีเรื่องของความเข้าใจในความหมายของคำอธิบาย ความเข้าใจ และสำเนียงของแต่ละเชื้อชาติ ดังนั้นการอ่านโน้ต การวิเคราะห์ตีความ และศึกษาที่มาของบทประพันธ์จึงมีความสำคัญ จะทำให้นักดนตรีสื่อสารได้ใกล้เคียงกับความหมายที่ผู้ประพันธ์เพลงต้องการได้มากที่สุด

การตีความบทเพลง (Music Interpretation)

นักดนตรีสมัยใหม่ ไม่ว่าพวกเขาจะร้องเพลงหรือเล่นเครื่องดนตรีสมัยใหม่หรือย้อนยุคก็ตาม อาจเริ่มต้นด้วยการตั้งคำถามว่า “เราควรพยายามทำอะไรกันแน่ในการแสดงดนตรีที่เขียนขึ้นก่อนที่จะเราจะเล่น” ในความเป็นจริง คำตอบโดยพื้นฐานนั้นเหมือนกันสำหรับดนตรียุคแรกหรือยุคก่อน เช่นเดียวกับการเรียบเรียงใหม่ นักดนตรีส่วนใหญ่จะนำเสนอมุมมองหรือแนวคิดในแง่ของการสื่อสารต่อผลงาน การพิจารณาเนื้อหาทางอารมณ์ ความพยายามให้เกียรติถึงความตั้งใจของผู้ประพันธ์เพลง ในมุมมองของผู้เขียน เราควรให้ความสำคัญกับจินตนาการและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในตัวนักแสดง แต่ต้องตระหนักให้ได้ว่าสิ่งที่เรียกว่าจินตนาการนี้ทำหน้าที่ในดนตรีที่พวกเขาแสดงอย่างไรที่จะช่วยขับเน้นตัวละครหรือสร้างเนื้อหาทางอารมณ์ที่สัมผัสได้ ในมุมมองของนักประพันธ์เพลงหรือผู้ชมบางกลุ่มอาจไม่มีความสุขนักเมื่อจินตนาการของนักดนตรีได้บิดเบือนเนื้อหาของดนตรีที่ผู้ประพันธ์เพลงต้องการสื่อสาร เราอาจเรียกว่า “การตีความ” หรือ

“ความเหมาะสม”งานดนตรีจึงกลายเป็นพาหนะสำหรับนักดนตรี ดังนั้นการตีความจึงอาจมีความหมายเหมือนกันกับการพยายามกำหนดและบรรลุเจตนา จุดหมายปลายทาง หรือจุดมุ่งหมายของผู้ประพันธ์

กระบวนการในการทำให้งานดนตรีออกมาเป็นเสียงที่โดยทั่วไปเรียกว่า “การตีความ” นั้น แม้วานักประพันธ์เพลงบางคนจะยึดติดกับการตีความบทเพลงของนักดนตรี เช่น มอริส ราเวล (Maurice Ravel) (นักประพันธ์เพลง นักเปียโนและผู้อำนวยเพลงชาวฝรั่งเศสในยุคอิมเพรสชันนิส (Impressionist) เกิดและเสียชีวิตเมื่อวันที่ 7 มีนาคม ค.ศ.1875-28 ธันวาคม ค.ศ.1937) ประกาศว่า “ฉันไม่ขอให้เพลงของฉันถูกตีความ แต่ขอให้เล่นเท่านั้น” หรือคำพูดที่สะท้อนโดยสตราวิงสกี (Igor Stravinsky) (นักประพันธ์เพลง นักเปียโน และผู้อำนวยเพลงชาวรัสเซียในยุคศตวรรษที่ 20 เกิดและเสียชีวิตเมื่อวันที่ 17 มิถุนายน ค.ศ.1882-6 เมษายน ค.ศ.1971) เมื่อเขาเขียนว่า “ดนตรีควรถูกถ่ายทอดและไม่ตีความ เพราะการตีความเผยให้เห็นบุคลิกลักษณะของลุ่มมากกว่าผู้เขียน และใครจะรับประกันได้ว่าผู้ที่ตีความนั้นจะสะท้อนวิสัยทัศน์ของผู้ประพันธ์โดยไม่ผิดเพี้ยน” (John Rink, 2002, p.17) การตีความนั้นยังควรเป็นสิ่งที่นักประพันธ์เพลงเหล่านี้ต้องการให้ค่านิยมหนึ่งสำหรับการตีความ คือ การดึงเอาความหมายของการประพันธ์ดนตรีออกมาโดยการแสดง คือความรับผิดชอบที่ไม่อาจละทิ้งได้ของนักดนตรีทุกคน ด้วยเป็นเช่นนี้การตีความบทประพันธ์จึงเป็นสิ่งที่นักดนตรีจะต้องปฏิบัติเป็นสิ่งแรก เพราะงานประพันธ์เพลงคือโจทย์ของนักดนตรี นักดนตรีจำนวนไม่น้อยที่ละเลยความสำคัญของการตีความบทเพลง จึงอาจเกิดปัญหาในแนวทางการสื่อสารไม่ชัดเจน ทั้งนี้ผู้เขียนรวมถึงนักดนตรีหรือศิลปินที่มีจุดมุ่งหมายในแนวทางของเอกลักษณ์ส่วนบุคคล อย่างไรก็ตามถึงแม้นักดนตรีผู้นั้นต้องบรรเลงเพลงของนักประพันธ์ที่ไม่ใช่ตนเอง ก็ต้องผ่านกระบวนการตีความเพื่อศึกษาเรื่องราวหรือสิ่งที่ผู้ประพันธ์เพลงต้องการถ่ายทอดและผ่านกระบวนการขั้นตอนต่อไปที่จะสื่อสารในมุมมองและวิถีทางของตนเอง

การฝึกฝนเพื่อสร้างความสมบูรณ์แบบ (Practice to make perfect)

กุญแจสู่ความสำเร็จในการแสดงดนตรีหรือความสมบูรณ์แบบนั้นคือ “การฝึกฝน” นักดนตรีควรอุทิศเวลาให้กับ การฝึกฝนทักษะเครื่องดนตรีหรือข้อร้องไห้มากที่สุด เพื่อกำหนดตารางการปฏิบัติและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดเพื่อให้ได้ผลของการฝึกเพื่อประเมินได้อย่างแม่นยำและหาแนวทางการพัฒนา การทำซ้ำเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้เกิดความเชี่ยวชาญในทักษะการเล่นเครื่องดนตรีนั้น ๆ ดังนั้นควรฝึกฝนจนกว่าจะรู้สึกมั่นใจกับทุกโน้ตและในทุกวลีของบทเพลง

หากต้องการได้มาซึ่งทักษะการเล่นดนตรีที่ดีและมีความเชี่ยวชาญนั้นจำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมออย่างตั้งใจเป็นระยะเวลานานเพียงพอ จากการศึกษาพบว่าในทักษะของดนตรีผู้เขียนพบความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่างชั่วโมงการซ้อมสะสมที่ใช้ไปกับการฝึกฝน การไล่บันไดเสียง (Scales) การฝึกเทคนิคต่าง ๆ (Music Instrument Technique) และบทเพลง (Music Repertoire) กับความสำเร็จหรือความสมบูรณ์ในการแสดง ตัวอย่างเช่น ในการศึกษาของนักเรียนนักไวโอลินของ K.Anders Ericsson และคณะ (K.Anders Ericsson, Ralf Th. Krampe and Clemens Tesch-Römer, 1993, pp.393-394) ค้นพบว่านักเรียนที่เก่งที่สุดหรือมีทักษะที่ดีที่สุดได้ฝึกปฏิบัติอย่างตั้งใจโดยใช้เวลาการฝึกเกือบ 10,000 ชั่วโมงเมื่อเขาอายุ 21 ปี ในขณะที่นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ของทักษะน้อยกว่ามากนั้นมีระยะเวลาการฝึกฝนโดยรวมน้อยกว่าครึ่งหนึ่งหรือน้อยกว่า 5,000 ชั่วโมง

นอกจากนี้ผู้เขียนขออ้างอิงถึงการศึกษาโดย John Sloboda และคณะ (John A. Sloboda et al, 1996, pp.292-294) จากการศึกษาพบว่า ไม่เพียงแต่นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าได้ฝึกฝนมากกว่าเพื่อนที่ประสบความสำเร็จน้อยกว่าเท่านั้น แต่ยังมีความเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างจำนวนชั่วโมงของการฝึกปฏิบัติและคุณภาพของการแสดงดนตรีต่อฟอร์มหรือคุณภาพในการสอบปฏิบัติดนตรีแต่ละครั้ง John Sloboda และคณะได้วิจัยโดยศึกษากลุ่มคนหนุ่มสาว 5 กลุ่ม ตั้งแต่ผู้ที่เลิกเล่นดนตรีหลังจากเรียนรู้มาไม่ถึง 2 ปี ไปจนถึงผู้ที่ได้รับการศึกษาด้านดนตรีเฉพาะทางตามระบบ (การฝึกฝนตามระบบ คือการฝึกโดยตั้งมั่นในพื้นฐานของ การไล่บันไดเสียง การฝึกเทคนิคต่าง และบทเพลง) เพื่อมุ่งสู่สายวิชาชีพทางดนตรี จากการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีชั่วโมงการศึกษาเฉพาะทางตามระบบมีความก้าวหน้าทางด้านทักษะเร็วกว่า

ทุกกลุ่มมาก โดยวัดจากระบบการสอบดนตรีภาคปฏิบัติมากกว่านักเรียนคนอื่น ๆ พวกเขายังพบอีกว่านักเรียนทุกคนไม่ว่าจะอยู่กลุ่มใด หากใช้เวลาในการฝึกทั้งหมดเท่า ๆ กัน นักเรียนในการศึกษาเฉพาะทางจะมีความก้าวหน้าเร็วกว่าเป็นอย่างมาก เนื่องจากนักเรียนกลุ่มนั้นได้ฝึกฝนในแนวทางและวิธีการที่เข้มข้นกว่านักศึกษาปกติที่ได้ฝึกฝนตามระบบ ในงานวิจัยยังค้นพบว่านักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกฝนตามระบบแต่มีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอโดยใช้วิธีการดนตรีสด ใช้หูฟังและแกะเพลงตามก็จะได้ผลสัมฤทธิ์ไม่ต่างจากกลุ่มที่ฝึกซ้อมตามระบบ ทั้งสองกลุ่มที่มีความก้าวหน้าทางทักษะดนตรีล้วนเกิดจากจุดรวมเดียวกันคือการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอในแนวทางที่ตนเองมุ่งหวัง

เห็นได้ว่าการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอในแนวทางที่เหมาะสมนั้นจะทำให้เพิ่มพูนศักยภาพและเกิดความเชี่ยวชาญในทักษะในเรื่องของแนวทางนั้นมีหลากหลาย เป็นเรื่องของนักดนตรีหรือนักแสดงที่จะต้องค้นหาแนวทางของตนเองจากการศึกษาอย่างถ่องแท้และประสบการณ์ที่ได้สัมผัสผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์และนำไปใช้ได้เหมาะสมกับตนเอง

การศึกษาความจำของกล้ามเนื้อและความจำในใจ

นักดนตรีและนักแสดงควรศึกษาเรื่องความจำของกล้ามเนื้อและความจำในใจ เพราะความจำมีผลกับศักยภาพในการแสดงโดยตรง ความจำของกล้ามเนื้อและความจำในใจนั้นมีความแตกต่างกัน จากการศึกษาผู้เขียนได้ทราบถึงรายละเอียดของความจำของกล้ามเนื้อและความจำในใจดังนี้

ความจำของกล้ามเนื้อ (Muscle memories) เป็นประเภทของความจำเชิงกระบวนการวิธี (Procedural memories) ที่ได้มาจากการฝึกฝนและการเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำ ๆ จากการศึกษาบทความที่ตีพิมพ์ในวารสาร “Current Biology” “ความจำเชิงกระบวนการวิธีคือความสามารถในการเรียนรู้และจดจำวิธีแสดงทักษะ เช่น การเล่นเครื่องดนตรี การพิมพ์บนแป้นพิมพ์ หรือการขี่จักรยาน” (Albouy, G et al, 2015, pp.1010-1015) หน่วยความจำประเภทนี้ถูกเก็บไว้ในเปลือกนอกของสมองและมีหน้าที่รับผิดชอบในการดำเนินการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่เรียนรู้โดยอัตโนมัติ ยกตัวอย่างความจำของกล้ามเนื้อในทางการเล่นดนตรีคือ การทำโน้ตเดิมซ้ำเช่น การไล่บันไดเสียง ทำซ้ำๆ หลายครั้งจนกระทั่งกล้ามเนื้อจดจำสิ่งที่เราทำกลายเป็น “ทักษะ” กล้ามเนื้อได้จดจำวิธีการออกเสียง เปลี่ยนเสียง จนเกิดความแม่นยำขึ้น

ในทางตรงกันข้าม ความจำในใจ (Mind Memories) หมายถึงความสามารถในการจัดเก็บและเรียกคืนข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ ข้อเท็จจริง และเหตุการณ์ในอดีต ยกตัวอย่างเช่น การจดจำอารมณ์โศกเศร้าของบทเพลงได้จากเสียงไวโอลินที่โหยหวนของนักไวโอลินคนหนึ่ง หรือการรับรู้ถึงเสียงที่มีความชัดเจนและไม่ชัดเจนจนแยกแยะและกำหนดได้ว่าคุณภาพของเสียงที่ดีและไม่ดีเป็นอย่างไร จากการศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสาร “Trends in Cognitive Sciences” “ความจำคือกระบวนการเข้ารหัส จัดเก็บ และดึงข้อมูลเกี่ยวกับโลก” (Eichenbaum, H., & Cohen, N. J, 2014, pp.764-770) ความจำในใจมีหลายประเภท ได้แก่ ความจำอาศัยความหมาย (Semantic Memories) และความจำอาศัยเหตุการณ์ (Episodic memories) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

“ความจำอาศัยความหมาย” (Semantic memories) เกี่ยวข้องกับการจำความรู้ทั่วไปและแนวคิด เป็นความจำที่บันทึกความรู้เกี่ยวกับความเป็นจริงทั่วไปที่เป็นอิสระจากประสบการณ์ส่วนตัว เป็นความจำชัดเจนอย่างอื่นทั้งหมดที่ไม่ใช่ความจำอาศัยเหตุการณ์ ตัวอย่างรวมทั้ง ประเภทของดนตรี ศัพท์ดนตรี โน้ตดนตรี ความรู้ต่าง ๆ ทางภาษาเช่นคำศัพท์ที่รู้ ความรู้เกี่ยวกับเวลาและบุคคลในประวัติศาสตร์ ความสามารถในการจำเพื่อนและคนคุ้นเคยต่าง ๆ ได้ และบทเรียนในโรงเรียน เช่นคำศัพท์เฉพาะทางต่าง ๆ การอ่าน การเขียน และวิชาคำนวณ กล่าวคือเหมือนการท่องจำ เช่น การจำได้ว่าศัพท์ดนตรี Tranquilomente แปลว่าความเงียบสงบ จากการท่องจำ การอ่าน หรือการฟังผู้อื่นบอกเล่า

“ความจำอาศัยเหตุการณ์” (Episodic memories) เกี่ยวข้องกับการจดจำประสบการณ์ส่วนตัวที่เฉพาะเจาะจง เป็นความจำที่บันทึกข้อมูลที่ได้สังเกต เชื่อมต่อกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งในชีวิต ตัวอย่างของความจำชนิดนี้รวมทั้ง การซ้อมในห้องเพลงแรกในเพลงนั้น ๆ การแสดงคอนเสิร์ต ณ สถานที่ใดที่หนึ่ง การจำหรือระลึกถึงเสียงของตัวโน้ต การจำเหตุการณ์ระหว่างที่กำลังบรรเลงเพลงหนึ่ง การระลึกถึงความจำอาศัยเหตุการณ์สามารถพิจารณาได้ว่าเป็นการมีชีวิตผ่าน

เหตุการณ์ในอดีตนั้นอีกครั้งหนึ่ง (ระลึกในใจ) (Tulving E, 1972, pp.385-387) เชื่อกันว่า ความจำอาศัยเหตุการณ์เป็นระบบพื้นฐานที่สนับสนุนความจำอาศัยความหมาย การระลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลนั้น อาจเป็นการระลึกได้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นโดยตรง หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นรอบตัวบุคคลนั้น อธิบายให้ชัดเจนคือ นักดนตรีใช้ความจำอาศัยความหมายเพื่อจำลักษณะของโน้ตและเสียงที่เป็นเอกลักษณ์สะท้อนคำศัพท์ต่าง ๆ ของบทเพลง

ข้อมูลจากการวิจัยเกี่ยวกับความจำแสดงให้เห็นว่าทั้งความจำของกล้ามเนื้อและความจำในใจมีความสำคัญต่อการทำงานในแต่ละวัน ตัวอย่างเช่น การศึกษาที่ดีพิมพ์ในวารสาร “Neurology” พบว่าผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมทางกายมีการทำงานของการรับรู้และความจำที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ทำกิจกรรมทางกาย (Erickson, K. I. et al, 2010, pp.3018-3019) จากข้อมูลจะชี้ให้เห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกายสามารถช่วยเสริมสร้างหรือพัฒนาความจำของกล้ามเนื้อและความจำของในใจ ในมุมมองของผู้เขียนมองว่าการซ้อมดนตรีอย่างสม่ำเสมอคือการเคลื่อนไหวเป็นประจำทำให้เกิดพัฒนาความจำของกล้ามเนื้อและความจำของในใจ

ความจำของกล้ามเนื้อและความจำในใจเป็นความจำสองประเภทที่แตกต่างกันซึ่งมีความสำคัญต่อการทำงานในแต่ละวัน หน่วยความจำของกล้ามเนื้อได้มาจากการฝึกฝนและการเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำ ๆ และถูกเก็บไว้ในเปลือกนอกของสมอง หน่วยความจำในใจเกี่ยวข้องกับการเข้ารหัส การจัดเก็บ และการเรียกคืนข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ ข้อเท็จจริง และเหตุการณ์ในอดีต และจัดเก็บไว้ในส่วนต่าง ๆ ของสมอง ขึ้นอยู่กับประเภทของความทรงจำหรือความจำในใจ

ความจำอาศัยเหตุการณ์ในเรื่องของดนตรีนั้น คือการระลึกถึงเสียงที่เคยเล่นหรือเคยฟัง นำไปสู่การนำไปใช้ประกอบกับความจำอาศัยความหมาย เมื่อจดจำความหมายของเครื่องหมาย หรือคำกำหนดลีลาในเพลง เราสามารถจินตนาการได้ถึงเสียงที่จะเกิดขึ้น นำไปสู่การสั่งร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อสร้างความจำเชิงกระบวนการในการฝึกซ้อม จากกระบวนการเราสามารถจินตนาการได้ถึงนักดนตรีที่มีความเชี่ยวชาญที่ผ่านการฝึกฝนมาอย่างยาวนาน สร้างความจำของกล้ามเนื้อและความจำในใจ นักดนตรีผู้นั้นสามารถแสดงดนตรีได้โดยสมบูรณ์ เป็นธรรมชาติ ด้วยความเข้าใจและการสร้างความจำที่กล่าวมาข้างต้น ในขั้นตอนของการนำไปใช้ จากประสบการณ์และการศึกษาของผู้เขียน หากเราทำความเข้าใจในความจำแล้ว ผู้เขียนแนะนำให้ทดลอง คิด วิเคราะห์ ก่อนทำหรือก่อนซ้อม อย่างใจเย็น ยกตัวอย่างเช่น การแก้ปัญหาการซ้อมในประโยคเพลงที่มีจังหวะเร็วและมีความถี่ของโน้ตสูง ควรวิเคราะห์ความสามารถของตนเองว่าสามารถเล่นในความเร็วกว่าเท่าใดที่ไม่ผิดพลาด เราอาจเริ่มจากจังหวะช้า เพื่อให้เล่นได้ทุกโน้ต เมื่อเราเล่นได้ทุกโน้ต ในระดับที่ละเอียดขึ้นไปควรนึกถึงคุณภาพของเสียงที่เล่น เราสามารถปรับได้เมื่อเราเล่นช้า ในที่สุดจากการฝึกให้เกิดการจำในใจที่ถูกต้องโดยการวิเคราะห์ การทำซ้ำในสิ่งที่ถูกต้องจนนำไปสู่การจำของกล้ามเนื้อ ท้ายที่สุดผลที่ได้คือเราจะเล่นได้อย่างสมบูรณ์แบบบนพื้นฐานของความเร็วจังหวะนั้น หลังจากนั้นจึงเริ่มเร็วขึ้นเป็นต้น

มีนักดนตรีและนักเรียนดนตรีจำนวนมากที่ซ้อมโดยที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการคิดและวิเคราะห์ สิ่งที่เขาได้นั้นจะเป็นเพียงความจำของกล้ามเนื้อที่อาจไม่เหมาะสมกับการเล่นเครื่องดนตรีหรือบทเพลงนั้น ๆ สิ่งนี้เป็นอันตรายต่อการพัฒนาทักษะและศักยภาพการบรรเลง เพราะเมื่อเราได้ฟังความจำแล้วเราจะทำสิ่งนั้นไปตลอดโดยอัตโนมัติ แต่เราสามารถแก้ไขได้เพียงแต่ต้องกลับสู่กระบวนการคิด วิเคราะห์ ก่อนการซ้อมอย่างใจเย็น เมื่อใดที่เราคิดและวิเคราะห์ หมายความว่าเราได้เลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดให้กับตนเอง ผลลัพธ์ย่อมดีกว่าการซ้อมโดยไม่คิดและวิเคราะห์โดยอาศัยความรู้และความเข้าใจพื้นฐานของความจำ

ดูแลสมองของตนเอง

การแสดงดนตรีต้องใช้ความสามารถทางความคิดที่หลากหลาย รวมถึงความจำ ความสนใจ ทักษะการเคลื่อนไหว และการประมวลผลทางอารมณ์ จากการศึกษาข้อมูลที่ดีพิมพ์ในวารสาร “Frontiers in Psychology” พบว่า การแสดงดนตรีนั้นเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิดที่ซับซ้อน รวมถึงการบูรณาการประสาทสัมผัสและทักษะการเคลื่อนไหว ความจำในการทำงาน และการควบคุมสมาธิ กระบวนการเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนต่าง ๆ (Bianco, R. et al, 2017, p.1697)

การแสดงดนตรีต้องใช้ความสามารถทางปัญญาที่หลากหลายซึ่งเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นสมองส่วนต่าง ๆ นักดนตรีได้เพิ่มความสามารถทางปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการแสดงดนตรี เช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างในสมองที่สนับสนุนความสามารถเหล่านี้ การแสดงดนตรียังส่งผลต่อการประมวลผลทางอารมณ์ในสมอง ทำให้นักดนตรีมีความเห็นอกเห็นใจและควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น

การดูแลสมองตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมตัวสำหรับการแสดงดนตรี นอกจากการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ สิ่งที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งคือการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และดื่มน้ำให้เพียงพอ การฝึกซ้อมและการแสดงดนตรีนั้นจำเป็นต้องใช้ศักยภาพของสมองเป็นอย่างมาก การเลือกรับประทานอาหารที่มีสารอาหารบำรุงสมองเป็นสิ่งที่นักดนตรีมักมองข้ามในความเป็นจริงนั้นนักดนตรีควรศึกษาข้อมูลและเลือกรับประทานอาหารที่บำรุงสมองโดยตรง จากประสบการณ์และการศึกษาของผู้เขียนพบว่าเวลาในการแสดงดนตรีส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นหลังเที่ยงหรือหลังเวลา 12.00 น. ของแต่ละวัน การเลือกรับประทานอาหารกลางวันที่มีไขมันสูงหรือน้ำตาลสูงจะทำให้วังวนนอน มีอาการสับสนสับสน สมองไม่แล่น รู้สึกไม่กระปรี้กระเปร่า ส่งผลต่อการแสดงดนตรี อาหารกลางวันที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงจะลดความตื่นตัวของสมองและทำให้สมาธิลดลง ควรหลีกเลี่ยง วิธีการรับประทานอาหารคือไม่ทานหนัก อาจเป็นสลัดที่มีน้ำสลัดไขมันต่ำ หากเป็นอาหารไทยอาจเลือกกล้วยเตี๋ย ไข่เส้นน้อย ผักเยาะ และอีกหนึ่งประการคือการหลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูงก่อนทำการแสดงดนตรี เพราะคาเฟอีนในกาแฟสามารถออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทให้ตื่นตัวได้ไม่กี่ปีก่อนการดื่ม หากดื่มมากจะมีผลเสียโดยสะสมในร่างกายนานถึง 4-15 ชั่วโมง อาจทำให้สมองต้องส่งผลให้ส่งงานได้ช้าลง นอกจากนี้ทั้งกาแฟและชายังมีสารแทนนิน ซึ่งจะรบกวนการทำงานของสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของสมอง เช่น ธาตุเหล็กที่เพิ่มพลังสมอง สารแทนนินจะลดการดูดซึมธาตุเหล็กได้ถึง 75% (ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, 2552, น.45) สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่นักดนตรีอาจมองข้ามแต่เป็นสิ่งสำคัญที่อาจมีผลต่อประสิทธิภาพการแสดงดนตรี ผู้เขียนมีประสบการณ์ในการดื่มกาแฟก่อนการแสดง ผลทำให้เมื่อถึงเวลาแสดงดนตรี ผู้เขียนไม่สามารถควบคุมสติ ใจสั่น และไม่สามารถสร้างร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้การแสดงดนตรีไม่ได้ผลดังมุ่งหวัง ทั้งนี้ผลอาจเกิดมากน้อยตามแต่ละบุคคล

บทสรุป

จากการนำเสนอข้อมูลทั้ง 5 ประเด็นหลักนี้ได้แก่ 1) การศึกษาโน้ตเพลง ที่มีความจำเป็นสำหรับนักดนตรีเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน สามารถสื่อสารความหมาย วิธีทาง ผ่านเสียงดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) การตีความบทเพลง เพื่อสร้างอัตลักษณ์ที่ชัดเจนของบทเพลงและนักดนตรี 3) การฝึกฝนเพื่อความสามารถแบบ ชั่วโมงบินในการฝึกซ้อมนั้นย่อมมีผลต่อคุณภาพการบรรเลง นักดนตรีต้องอาศัยการฝึกฝนทักษะเฉพาะทางเพื่อสร้างความสมบูรณ์แบบในการแสดงดนตรี 4) การศึกษาความจำของกล้ามเนื้อและความจำในใจ นักดนตรีมีความจำที่จะต้องศึกษาเพื่อให้รู้ทันธรรมชาติของร่างกายในเรื่องของการจำของกล้ามเนื้อและการจำในใจซึ่งทำงานต่างกันแต่มีความเชื่อมโยงถึงกัน หากนักดนตรีศึกษาและนำมาปรับใช้กับตนเองจะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการแสดงดนตรี และ 5) การดูแลสมองของตนเอง สมองคือสิ่งสำคัญที่นักดนตรีทุกคนต้องดูแล เรื่องพื้นฐานของการดูแลสุขภาพสมองเป็นเรื่องที่นักดนตรีหลายคนอาจมองข้าม แต่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อนักดนตรีทุกคนเพราะสมองคือศูนย์บัญชาการของร่างกายและความคิด

ทั้ง 5 ประเด็นที่ผู้เขียนได้กล่าวมาเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์ต่อนักดนตรีผู้ที่ต้องแสดงดนตรีอยู่เสมอ หรืออาจเป็นประโยชน์แก่นักเรียนดนตรีที่จะได้นำประเด็นข้อมูลที่ศึกษาไปปรับใช้กับการใช้ชีวิตในวิถีทางดนตรีของตนเอง จากข้อมูลที่หลากหลาย ผู้เขียนหวังว่าบทความจากนี้จะเป็นอีกมุมมองของการศึกษาที่สามารถช่วยให้พัฒนาศักยภาพให้แก่ผู้อ่านทุกท่าน

รายการอ้างอิง

- ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. (2552). function Foods for Brain ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลง, วารสารพยาบาลทหารบก, 10(10) ฉบับพิเศษ ประจำเดือนสิงหาคม.
- Albouy, G., Fogel, S., Pottiez, H., Nguyen, V. A., Ray, L., Lungu, O. ... & Doyon, J. (2015). *Daytime Sleep Enhances Consolidation of the Spatial but Not Motoric Representation of Motor Sequence Memory*. Current Biology, 25(7).
- Bianco, R., Novembre, G., Keller, P. E., Scharf, F., & Friederici, A. D. (2017). *Syntax in Action: An Auditory Sentence-Processing Study in Music and Language*. Frontiers in Psychology. 8.
- Eichenbaum, H., & Cohen, N. J. (2014). *Can We Reconcile the Declarative Memory and Spatial Navigation Views on Hippocampal Function?*. Neuron, 83(4).
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Kramer, A. F. (2010). *Exercise Training Increases Size of Hippocampus and Improves memory*. Neurology, 75(10).
- John A. Sloboda et al. (1996). *The Role of Practice in The Development of Performing Musicians*. British Journal of Psychology, 87(2).
- John Rink. (2002), *Musical Performance A Guide to Understanding*. (Royal Holloway, University of London: Cambridge University Press).
- K.Anders Ericsson, Ralf Th. Krampe and Clemens Tesch-Römer (1993), 'The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance', Psychological Review, 100.
- Tulving E. (1972). *Episodic and Semantic Memory*. In Organization of Memory, ed. E Tulving, W Donaldson. New York: Academic.