

اصولاً مغز انسان با انگیزختگی برای ارایه مهارتهای یادگرفته شده نیاز به پس خورندهای مقطعی از کارکردها دارد، که بدون این مکانیسم اختلال در نتیجه فرایند حتمی خواهد بود. تناسب سطح انگیزختگی و ارایه کارکرد در پس خوراند لازم تعادل زیستی- روانی را تضمین می کند.

در رویارویی با استرس (تنیدگی یا فشار عصبی)، امکان بروز اختلالات در بخش های مختلف از جمله در تونوس ماهیچه های گردن، صورت، جمجمه و سایر اعضای بدن وجود دارد. این اختلالات در شرایط اضطراب حاد و یا مزمن نسبی با توجه به تیپ های شخصیتی، تجارب و توانایی های فردی برای رویارویی با استرس متفاوت می باشد.

با بررسی متون، گزارش هایی درباره اثرات اضطراب در سیستم عصبی- عضلانی وجود دارد که با روشهای جدید روان شناسی بالینی مانند آرمیدگی و تنش زدایی می توان میزان این اثرات را کاهش داد.

با روش پرسشنامه و بررسی بالینی- عصب شناختی، تغییرات روانی- حرکتی و بعضی از شاخص ها قابل اندازه گیری است، که از نظر کاربرد می تواند رهنمودهای عملی در جهت استرس زدایی، کاهش اضطراب و تنظیم انگیزختگی مناسب برای اجرا و خلاقیت، آن گونه که در متون خارجی گزارش شده ارایه دهد.

حرکات سازمان یافته ظریف اندام های فوقانی (دست و انگشتان)  
 دست انسان عضو شگفت آوری است که به علت توانایی در «حرکت گرفتن» اعمال بسیار زیادی را می تواند انجام

نوازندگی حرفه ای است که نیاز ضروری به تمرکز، دقت و ظرافت در عمل کردهای ذهنی و بدنی دارد. با چنین توصیفی فعالیتهای عالی ذهنی با انتظار ویژه اجرای برنامه منظم و شکل یافته، انگیزختگی سطح بالایی را ایجاد می نماید. اگر هیجانات مناسب برای کارکرد انگیزختگی مقدور نباشد اختلال روحی در فرایندهای مورد انتظار ظاهر می شود.

اساساً فعالیت ارادی انسان، به خصوص در زمینه فعالیتهای عالی ذهنی مثل نوازندگی از دیدگاه علوم اعصاب و رفتار در سه مهم اتفاق می افتد.

۱- نقشه

۲- برنامه ریزی

۳- کارکرد

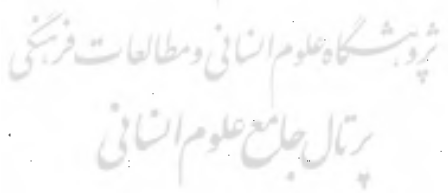
ترسیم نقشه یک فعالیت هدفمند سازمان یافته را به طور معمول پردازش اطلاعات حسی همراه با مشارکت ناحیه پیشانی قشر مخ انسان به عهده دارد.

برنامه ریزی، توسط همین مناطق ذکر شده و منطقه حسی حرکتی سازمان پیدا می کند.

در رابطه با کارکرد باید گفت: در تنظیم هر حرکت ارادی بخشی از مناطق زیر قشر مخ (خارج هرمی) دخالت می کند.

این سیستم به هر حرکت یک رنگ عاطفی- هیجانی می دهد که توسط تالاموس از دستگاه لیمبیک سرچشمه می گیرد. در هر حرکتی فرایند روانی- عاطفی- هیجانی مطرح می شود.

از آنجایی که برای یادگیری مهارتهای نوازندگی و تکرار و گسترش طرح واره ها انگیزش و هیجان لازم می باشد، لذا تغییرات کارکردها به طور قطعی نیاز به سازگاری مناسب سیستم روانی عاطفی دارد.



# تعادل ذهنی و جسمی

## نوازندگان

موسیقی در جهان  
 سپید سرمد

دهد.

گرچه تمام حیوانات کم و بیش دارای این قدرت حرکت گرفتن می باشند ولی هیچ یک از آنها به تکامل دست انسان نمی رسد.

خاصیت مهم این عضو خارق العاده در آن است که شست می تواند در برابر دیگر انگشتان قرار گیرد. اندامهای فوقانی وظیفه آن را دارند تا اعمال دست به نحو صحیح و مطلوب انجام گیرد، به علاوه دست یکی از اعضاء حساسه بسیار دقیق و حساسی بوده و این کیفیت برای اجرای اعمال آن ضروری است. می توان گفت که بدون دست دید انسان از جهان خارج صاف و یک بعدی خواهد بود. دست و مغز جفتی جدا ناکردنی هستند که هر یک بر دیگری اثر متقابل داشته و چنین تأثیری سبب می گردد که انسان می تواند طبیعت را به میل خویش تغییر داده و پایدار روی تمام انواع موجودات زمین قرار گیرد.

بطور خلاصه دست دارای دو عمل اساسی است.

۱- گرفتن

۲- احساس کردن

عمل گرفتن را دست می تواند به اشکال مختلف انجام دهد.

خم کردن انگشتان، گرفتن بین انگشت شست و دیگر انگشتان، گرفتن به وسیله دو انگشت مجاور. دست در حالت استراحت در وضعیتی قرار می گیرد که نسبت به ساعد در حدود ۲۰ درجه خم شده و تمام مفاصل انگشتان نیز خمیده می باشند.

۱- گرفتن با انتهای انگشتان و با کمک حرکات متقابل

شست:

این نوع گرفتن دقیق ترین نحوه آن بوده و امکان می دهد تا اشیای بسیار کوچک و نازک را بین شست و انگشت سبابه یا انگشت میانی که با یکدیگر متقابل شده اند گرفت.

۲- گرفتن نیم انتهای با کمک عمل متقابل شست:

این نحوه گرفتن رایج ترین نوع گرفتن بوده و می توان برای مثال به گرفتن قطعه کاغذ یا مداد میان دو انگشت اشاره نمود.

۳- گرفتن بین شست و سطح کناری انگشت سبابه:

مانند گرفتن سکه بین شست و سطح خارجی انگشت سبابه یا گرفتن مضراب تار.

۴- گرفتن با تمام کف دست:

این گرفتن با قدرت همراه بوده و می تواند اشیای سنگین و حجیم را در دست نگهداری کند.

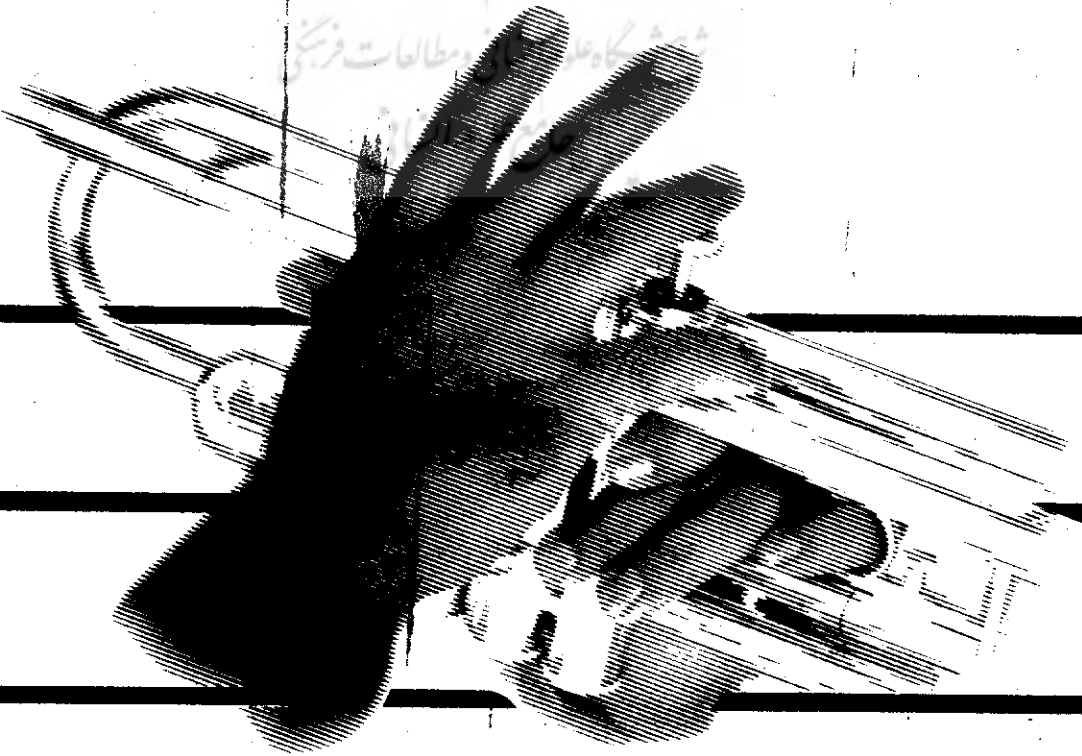
۵- گرفتن با عمل متقابل انگشتان و کف دست:

مانند گرفتن فرمان اتومبیل بین انگشتان و کف دست یا حرکت دادن محور دنده اتومبیل.

اگر جسمی قطری بیش از ۳ الی ۴ سانتی متر داشته باشد، بین انگشتان خم شده و کف دست قرار خواهد گرفت.

۶- گرفتن بین سطوح جانبی انگشتان:

این نحوه بسیار کم اهمیت بوده و برای مثال می توان گرفتن سیگار را بین انگشتان ذکر نمود. به طور معمول این



نحوه گرفتن بین انگشت سیابه و میانی انجام گرفته و شست در آن دخالتی ندارد.

حالت استراحت:

در این حالت دست به طور معمول برای گرفتن جسم حاضر است و می توان آن را این گونه توصیف کرد.

مچ دست با باز شدن و حرکت جانبی به طرف زنداسفلی انگشتان خمیدگی مختصر در سه بند دارد. این خمیدگی از انگشت دوم به طرف پنجم زیادتر می گردد.

شست در حالت جلو جهیدن ۴۰ درجه و دور بودن ۲۰ درجه است.

اضطراب:

از نظر لغوی به معنی جنبیدن. لرزیدن، تپیدن، پریشان حال شدن، آشفتگی و ناآرامی است. اما در زمینه روان شناسی تعاریف مختلفی دارد.

۱- اضطراب، احساس تشویش یا ناراحتی و وحشت از خطر ناشناخته است.

۲- اضطراب یا ترس که واکنش طبیعی در مقابل یک موقعیت تهدید کننده است فرق دارد با این اوصاف می توان چنین خلاصه کرد:

«اضطراب پریشانی روانی بدنی است که بر اثر ترسی مبهم و احساس ناایمنی و تیره روزی در فرد به وجود می آید. شایان ذکر است که وقتی از اختلاف ترس و اضطراب صحبت می کنند، اشاره به جنبه شخصی تحریک هیجانی است که اساس بسیاری از الگوهای نظری مربوط به تبیین اضطراب است. از نظر آثار فیزیولوژیک، ترس و اضطراب با هم تفاوتی ندارند. اما ترس متضمن یک تهدید فیزیکی و اختصاصی است، در حالی که اضطراب واکنشی است عمومی در برابر تهدیدهایی که جنبه شخصی دارند. اموری که برای آدمی جنبه خصوصی دارند و به همین دلیل اضطراب آورند، از این قبیل اند:

«هوش، امانت داری و قدرت شخص مورد تهدید قرار گیرد، از ارزشهای اخلاقی و مذهبی شخص انتقاد کنند و غیره».

علایم اضطراب:

علایم بدنی: احساس افزایش تعداد ضربان قلب و تنفس، سیخ شدن موها، خشکی دهان، تغییر کیفیت صدا، گشاد شدن مردمک چشم و ...

علایم روانی: فرد مضطرب، همیشه از آینده می هراسد و این ترس در رفتار او تأثیر نموده، اغلب باعث حمله های عصبی در او می شود. شخص مضطرب در شگ و تردید به سر می برد و نمی تواند در هیچ مورد به سرعت تصمیم بگیرد زیرا از اشتباه کردن می ترسد و اجتناب از تصمیم

گرفتن را به تصمیم غلط ترجیح می دهد. فرد مبتلا به اضطراب همیشه احساس بیچارگی و تنهایی می کند. او متکی به دیگران است و از این انکار ننج می برد و بنابراین خود را آدم بدبخت و بیچاره ای می پندارد و نسبت به دیگران احساس عناد و کینه می نماید.

اضطراب صفتی رقابتی:

مفهوم اضطراب صفتی رقابتی را به عنوان تمایل به درک موقعیتهای رقابتی به مثابه عاملی تهدید کننده و نیز پاسخ به این موقعیتهای با احساس نگرانی تعریف نموده اند که نسبتاً حالت پایدار داشته و جزء خصیصه شخص می باشد. این واژه با واژه اضطراب حالتی رقابتی متفاوت می باشد. واکنش اضطرابی که در موقعیتهای خاص رقابتی ایجاد می گردد اضطراب حالتی رقابتی نامیده می شود.

پاسخ آرام کننده:

چارلز استرویل روانکاو آمریکایی به شرح روش تقریباً خنده داری که به منظور کمک به افراد برای تنظیم اضطراب ضعیف روزمره طراحی شده، پرداخته است.

کسی که در می یابد فشار عصبی اش رو به افزایش است بهتر است به کارهای زیر بپردازد.

- ۱- لبخند بزند ۲- دو بار به آهستگی نفس عمیق بکشد ۳- به خود بگوید «بدنش را از فشار دور نگه خواهد داشت».
- لبخند به این دلیل اضافه شده است که الگوی تنش عضلات صورت را تغییر می دهد. تنش عضلات صورت در شرایط روحی گوناگون، بکلی متفاوت می باشد و تغییر الگوی تنش در عضلات صورت ممکن است اثرهایی در تغییر واقعی حالاتی که شخص احساس می کند، داشته باشد. نفسهای عمیق تأثیر مستقیم روی سیستم عروقی دارند و می توانند ایجاد شرایط هر چند موقت در تنظیم انگیزختگی فیزیولوژیک بنمایند.

دستورات خود تنظیم کننده شرقی:

در طول قرون، فرهنگهای شرقی اهمیت خیلی بیشتری به تجربه های ذهنی آرامش درون، نسبت به فرهنگهای غربی داده اند. این فرهنگها، تعدادی روش و دستور پی ریزی کرده اند که برای کمک به افراد به منظور دستیابی به آن هدف طراحی شده اند. کسانی که یوگا، تای چی، ای کی دو و انواع مختلف راههای تمرکز فکری شرقی را تمرین می کنند، همگی با هدف تنظیم فشاری که در روح و جسم خود تجربه می کنند پی ریزی شده اند. تجربیات بالینی بعضی از استادان یوگا و تای چی، ثابت کرده است که این افراد کنترل قابل توجهی روی سیستم عصبی خود به دست آورده اند که دیگر اعمال قلبی عروقی و اعمال دستگاههای غیر حرکتی را تنظیم می کند. هر چند فراگیری این دستورات ممکن است بتواند

برای نوازنده مفید باشد، زمان و از خود گذشتگی هایی که لازمه دست یابی به چنین استادی است همانند بعضی از فرضیات فیزیولوژیک مذهب و وابسته به علم ماوراء طبیعی اغلب برای غریبها غیر قابل قبول می باشد. بنابراین بسیاری از تمرینات، با روش غریبی پی ریزی شده اند که برای فرهنگ غریبی ها قابل قبول تر هستند. حتی اگر برای دست یابی به تأثیرات مورد نظر «کارآمد» نباشند. افراد به طور معمول از فعالیت دایمی عضلات در سر تا سر بدن ناآگاهند. آرام سازی پیشرفته به چگونگی شناخت این فعالیت می پردازد. مانند مقدار بسیار کم تنش عضلانی که در طیف حرکت روزانه عضله به کار می رود یا فراگرفتن چگونگی قطع فعالیت آثار آرام سازی پیشرفته از سیستم عضلانی فراتر می رود. به طور نسبی ۷۰ درصد انتقال حس که به مغز وارد می شود، از گیرنده های درون عضلات که اطلاعات مربوط به تنش عضلانی را حمل می کنند، دریافت می شود. بنابراین اگر تمام عضلات در حالت آرامش باشند، مغز نیز به تبعیت از آنها در حال آرامش است و مراحل فکر کردن و فعالیتهای نباتی راکه به طور معمول با تنش همراه می باشد، راکه به آرامش می کشاند.

#### آموزش آتورنیک:

تمرینات آتورنیک با چند نرمش استاندارد شروع می شود که در آن توسط مراحل مشابه خود هیپنوتیزمی، شخص این ادراکات را فرامی گیرد. مراحل شامل تمرکز نافع، تحت تعدادی فرمولهای آتورنیک می باشد که شامل جمله های زیر است و شخص باید به خود بگوید:

دستها و پاها گرم و سنگین هستند. حفره شکمی گرم است.

ضربان قلب آرام و مرتب است.

فردی که به صورت غیرفعال روی این فرمولها تمرکز می یابد باید آنها را به آرامی در سکوت گفته و می تواند ادراکات فیزیکی مربوط را فقط تصور کند.

نیاید برای رسیدن به ادراکات تلاش کرد، زیرا صرف خود تلاش کردن، از بروز ادراکات جلوگیری به عمل می آید.

#### پس خوراند زیستی:

دیدگاه اصلی غرب در مورد کنترل تنش، پس خوراند زیستی است. این دیدگاه با بکارگیری دستگاه الکترونیک توسط متخصصین پیراپزشکی، آرام سازی را به افراد می آموزد. با به کارگیری پس خوراند زیستی، شخص می تواند به کنترل هر یک از اعمال فیزیولوژیک، شامل تنش عضلانی، تعداد ضربان قلب و فشار خون، تعریق دست و انگشتان، جریان خون جاری در دست و پا و ریتم موج مغزی

ناپل آید. وقتی شخص تحت درمان پس خوراند زیستی قرار می گیرد، الکترودها روی قسمتهایی از بدن قرار می گیرند که از طریق آنها اندازه گیری ها صورت می گیرد. علایم دریافت شده از مناطق مختلف بدن به دستگاه می رود، سپس تا حدود صدها هزار بار نسبت به طول موج اصلی خود تشدید می شوند.

در یک مورد مشهود، از پس خوراند زیستی برای درمان تنش عضلانی گلوئی (گردن - حنجره) یک نوازنده سازبادی استفاده شد. این تنش مانع اجرای نوازنده می شد. تنش عضلانی توسط الکترومیوگرام با الکترودهایی که به گردن بیمار متصل شده بودند اندازه گیری شد. از طریق پس خوراند زیستی آن شخص آموخت که دستگاه صوتی (حنجره) خود را آرام سازد و به تدریج توانست به نواختن ساز پردازد.

#### شناخت عوارض و کنترل آنها:

تشخیص یک اندیشه است و تشخیصها وسایلی هستند که توسط آنها انسان به درک جهان ناپل می شود. جورج کلی روان شناس آمریکایی به بحث درباره اینکه بشر به طور مستقیم قادر به شناخت «واقعیت» نیست، پرداخته است.

بشر توسط شناخت هایش از واقعیت، آن را «تفسیر» می نماید. اغلب، شناخت های او از جهان تا حد زیادی به طرز فکر متکی است. بنابراین شخص ممکن است راجع به یک موقعیت بسیار خطرناک، آن را برای خود مخاطره آمیز فکر کند، در حالیکه شخص دیگر ممکن است همان موقعیت را بی خطر یا حتی پیش پا افتاده فرض کند. «ریچارد لازاروس» روان شناس دیگر آمریکایی به شرح مراحل پرداخت که طی آن شناخت، ممکن است منجر به اضطراب شود. اولین بخش در این مراحل شامل درک ترس است. شخصی که متوجه خطر احتمالی در محیط اطرافش می شود، بلافاصله با اضطراب عکس العمل نشان می دهد. هرچند، پس از ارزیابی موقعیت پر فشار، او به دنبال راههایی برای انطباق با ترس می گردد. زمانی خود را متقاعد می کند که می تواند خود را وفق دهد، پس اضطراب کاهش می یابد.

لازاروس به شرح دو نوع انطباق پرداخته است:

(۱) اداره کردن محیط آن طور که ترس خنثی شود.

(۲) با تعریف مجدد از شرایط محیطی، آن را از آنچه به

طور واقعی درک شده به مقدار بسیار کمی ترسناک جلوه دهد.

هر دو نوع این انطباق ها اهمیت خود را دارا هستند و

نوازنده می تواند هر دوی آنها را تقویت کند. اگر هیچ یک از

این روش ها موثر واقع نشد، شخص دچار وحشت

می شود. در این قسمت بعضی از شرایطی را که در آن

نوازنده ممکن است چیزهایی را اساساً به عنوان ترس بپذیرد،

معرفی می شود.

لغزش‌ها (لغزندگی دست روی ساز)، ضعف عضلانی یا تنش، ناتوانی در تسلط بر بعضی مشکلات تکنیکی که در برنامه آرایه شده، بی توجهی در شنوندگان، ریشخند شدن توسط منتقدان و یا همکاران، امکان انتشار شهرت بد در مردم یا از دست دادن محبت دوستان و حامیان که زمانی بعضاً به خاطر استعداد در اجرای خوب جذب نوازنده شده بودند، نداشتن درک کافی از یک قطعه موسیقی به خاطر سلیقه شخصی، غیرقابل اطمینان بودن ساز، غریبه بودن با ساز جدید یا محل کنسرت، مشکلات مالی زندگی، برنامه‌های مسافرت برای اجرای کنسرت، هم چنین نگرانیهای درون فردی، خواه شخصی یا حرفه‌ای، می‌توانند سطح اضطراب را آن قدر بالا ببرند که شخص نسبت به تمام این نگرانیها حساس شود و می‌تواند علائم اضطراب را تشدید نمایند.

پیشاپیش نگران مسایل بودن، ممکن است باعث کاهش اضطراب نسبت به آن مسایل در زمان حدوث آنها شود. بعضی از نوازندگان، موقعیت کنسرت را از روی عمد، برای هفته‌ها قبل از اجرا، در ذهن خود تمرین می‌کنند و از روی عمد به نتیجه‌گیری احساساتشان در مورد تمام وقایع احتمالی که ممکن است غلط از آب درآیند پرداخته و در ذهن خود راه‌حلهایی را برای مقابله، تمرین می‌کنند. آنها گزارش می‌دهند که در کنسرت دچار اضطراب کمتری می‌شوند.

این مرحله شبیه شیوه درمانی است که آن را «حساسیت زدایی» می‌نامند که توسط بسیاری از کسانی که در زمینه بهداشت روانی فعالیت دارند برای درمان ترس به کار گرفته می‌شود.

این روش بر روی افراد متعددی که اضطراب اجرا دارند، به کار برده شده است. در این روش شخص به طراحی سلسله مراتب، ترسهای مربوطه پرداخته و از عللی که باعث بروز اضطراب خفیف شده شروع، و به عللی که ایجاد وحشت می‌کنند ختم می‌نماید. سپس با به کارگیری یکی از راههای آرام‌سازی که ذکر شد، شخص آرام می‌شود. با توجه به سلسله مراتب نوع اضطرابها، ابتدا مسایلی را در ذهن مجسم می‌کند که باعث ایجاد کمترین اضطراب می‌شود. زمانی که شخص تجسم کرد که مورد فوق دیگر ایجاد اضطراب نمی‌کند، به مورد بعدی که اضطراب انگیزتر است می‌پردازد. این مرحله تا جایی ادامه می‌یابد که شخص به اضطراب انگیزترین مساله فکر می‌کند. اما هیچ اضطرابی را تجربه نمی‌نماید.

توضیح اصلی برای این روش این است که پاسخهای اضطرابی در طی مزاحلی مشابه به روشی که «پاولف» در تجربیات مشهورش روی بزاق سگ به کار گرفته بود، غیر شرطی می‌شوند.

بعضی شواهد بالینی محکم وجود دارد که این روش را می‌توان برای کمک به افراد جهت تغییر شناخت خود از

موقعیتی که از آن ترسیده‌اند به کار گرفت. وقتی که شخص به تجسم موقعیت اضطراب‌زا می‌پردازد، همزمان دارد به چگونگی انطباق با آن نیز می‌اندیشد.

مهمترین روش انطباق برای یک نوازنده، به طور یقین، تمرین درست و مناسب، درک قطعه موسیقی و رفع تمام مشکلات فنی مربوط به اجرا می‌باشد. هیچ روش روانکاوی نمی‌تواند جای آماده‌سازی کامل هنری را بگیرد. این آماده‌سازی‌ها شامل بعضی احتمالات قابل پیش‌بینی است. مثل فراموشی موقت یا احساس سفتی عضلات.

آماده‌سازی برای اجرای موسیقی، باید شامل راههایی برای خودیابی مطلوب در زمانی باشد که «خود» گم شده است و برای رها سازی عضلات که به خاطر هرگونه اضطراب و یا اشکالات فنی دچار سفتی می‌شوند.

موسیقی به خودی خود نباید هیچ شگفتی فنی و خیالی در زمان اجرا برای نوازنده ایجاد کند. انگیزتگی‌های شدید جسمی و روحی که توسط شرایط اجرا به وجود می‌آیند، ممکن است نوازنده را نسبت به تفاوت‌های جزئی که قبلاً نادیده گرفته می‌شدند حساس کند.

به همین ترتیب نوازنده باید به راههایی برای حل مشکلات غیر موسیقایی که با گروه کنسرت همراه است بیناندیشد. مسائل درون شخصی، برنامه ریزی‌های مالی و مسافرتی و غیره.

تمایل طبیعی به کنار گذاردن فکر درباره مشکلات پرفشار یا نامطلوب و غیر قابل حل می‌تواند در زمان اجرا اضطراب بیشتری را ایجاد کنند. در نظر گرفتن مدت زمانی برای «نگرانیهای سازنده» هفته‌ها قبل از اجرا می‌تواند به پیشرفت مهارتهای انطباقی منجر شوند.

برعکس این مورد، بعضی افراد پیش از موقع دچار اضطراب بیش از اندازه شده و خود را فلج می‌کنند. هرچند که به طور معمول این حجم نگرانی نیست که زیاد است بلکه مشکل آن است که اظهار نظر منفی راجع به خود مشکل‌آفرین است. فاجعه‌سازی و افکار غیر قابل کنترل و پیش‌بینی نشده، با افکار برنامه‌ریزی شده و عملکردها تداخل می‌کنند و نتیجه کار را نامطلوب می‌سازند.

خود اندیشی‌های منفی (تفکرات منفی):

یکی از ویژگیهای افرادی که از اضطراب اجرا رنج می‌برند، گرایش به درگیری با افکار مربوط به خودشان است. آنها به خود می‌گویند که در آن زمینه به خوبی دیگران نیستند، توانایی فکری و فنی برای تسلط بر موسیقی که می‌نوازند را ندارند و اینکه به طور کلی از آدمهای بی ارزش و غیر دوست‌داشتنی هستند، این مساله تا حد زیادی به معیارهای کمال طلبانه بستگی دارد. اغلب فرضیه پیچیده‌ای وجود دارد که اجرای بعدی باید اجرای موعود (قطعی - کامل - بهترین) باشد و یا آنقدر «خوب» اجرا شود که به خوبی کار

نوازندگان برجسته باشد.

عواملی که نوازنده را به خاطر یک ضعف یا شکست پس می‌زنند ارزش نگران شدن را ندارند و بطور یقین، مورد تأیید قرار نگرستن، نباید باور نوازنده را نسبت به خودش مخدوش کند.

در نهایت و از همه مهمتر:

«اگر یک اجرای بد، در کوتاه مدت اثر منفی بر فعالیت هنری فرد بگذارد، اما لازم نیست که این یک فاجعه باشد» تلاش برای هر شکلی از معاش همیشه امکان پذیر است. اما موسیقی همیشه بر پایه غیرمالی لذت بخش است. هیچکس نمی‌تواند از لذتی که موسیقی با خود می‌آورد اجتناب کند و بازیابی های حرفه‌ای هم همیشه امکان پذیر است. چنین نتیجه‌ای ممکن است آسیب زننده و نامطلوب باشد اما فاجعه آمیز نیست.

درمان فاجعه سازی:

به طور معمول این درمان شامل تفکر عقلانی درمقابل افکار مخرب شخص است. بعضی افکار نامعقول هستند.



فاجعه‌های واقعی معدودی در دنیا وجود دارند. غلو کردن راجع به خطرات واقعی زندگی روزمره مخرب می‌باشد. یکی از راههای وابسته شدن به این نوع تفکر این است که به تمام کاربردهای منطقی افکار ترس آور اندیشه کند و با استفاده از برهان خلف به امر محال پردازد.

آیا اگر بر روی صحنه عصبی شود و حضار آن را دریابند دنیا به پایان می‌رسد؟ این گونه تصور شود که همه حضار به خطای نوازنده پی ببرند و او را محکوم به انزوا و ریاضت کنند. اگر پوچی این سناریو بلافاصله برای نوازنده مشهود نشود، پس باید به تجربیات آنانکه از فاجعه‌های واقعی جان به در بردند فکر کنند. صانحه‌های هوایی، آتش سوزی، سیلها، جنگها، اردوهای مرگ و غیره. حتی در آن حال نیز در تلاش بقا همیشه امید وجود دارد. در اجرای موسیقی، تلاش بقا یک اصل نیست.

در تجربیات بالینی، از افراد خواسته می‌شود که نسبت به خود، افکار مثبت داشته باشند. برای مثال: اگر هر بار یک قدم پیشرفت در کار باشد به تدریج اجرا بهبود بیشتری خواهد داشت. انسان می‌تواند با اجرای خود، به خود و دیگران لذت بخشد.

اگرچه نوازنده می‌خواهد که اجرایش در این مرحله از زندگی تا آنجا که ممکن است خوب باشد، اما اجراهای دیگری در آینده خواهد داشت که می‌تواند در آنها بهتر نمایان شود.

شخصیت و مهارتهای بشر برای خود منحصر به فرد و با ارزش هستند و از داشتن آنها نباید شرمی داشت.

بیان جمله‌های مثبت به خود، به افراد کمک می‌کند تا موارد بالا، بیشتر در آنها صدق کند.

فاجعه سازی:

در مواقع مختلف، افراد در ذهن خود تمایل به تبدیل موقعیت بد به یک فاجعه را دارند. «آلبرت ایس» یک «شناخت درمان» مشهور این گرایش را فاجعه سازی می‌نامد. نوازنده ممکن است به خود بگوید:

«یک خطا یا حتی یک کنسرت بد، به معنی پایان فعالیت است که باعث شرمندگی در مقابل دیگران شده و محبت و توجه کمتری دریافت خواهد کرد، یا مورد انتقاد عموم قرار خواهد گرفت، یا اینکه اضطراب از کنترل خارج شده، یا حتی در حضور جمع مسخره جلوه خواهد کرد و غیره... در واقع همه چیزهای ناخوشایند ممکن است رخ دهند. اینها به طور معمول بدترین چیزهایی هستند که برای نوازنده رخ می‌دهند. اما آیا آنها فاجعه‌اند؟ نوازنده آنها را می‌گذراند، از آنها پند می‌گیرد و با وجود آنها موفق می‌شود.

این چیزها اگر بقای نوازنده را آسیب بزنند فاجعه است یا اگر به صورت واقعی نوازنده را تبدیل به آدمی بی ارزش و دوست داشتنی کند. به طور مسلم این موقعیت‌ها قادر به انجام کارهای فوق نخواهد بود.

اضطراب، احساسی است بشری که همه افراد آن را تجربه می‌کنند. اگر مردم بدانند که نوازنده دچار اضطراب است، دنیا به پایان نمی‌رسد.

روزولت رئیس جمهور سابق آمریکا در دوره افسردگی بزرگ به آمریکاییها گفت: «هیچ چیز ترسیدنی نیست به جز خود ترس» و حتی خود ترس هم فاجعه نیست، هنرمندان بزرگ هم بعضی اوقات دوره‌های بدو مورد تمسخر عامه بودن را در زندگی گذرانده‌اند. در واقع غیرممکن است که همه افراد بشر نوازندگان را تأیید کنند. حتی انتقاد و عیب جویی مردم فاجعه نیست، اگر به جا باشد، می‌توان از آن پند گرفت و یا اگر بجا نباشد آن را رد کرد. اما نوازنده همچنان به عنوان یک فرد با ارزش باقی خواهد ماند.

معانی ویژه‌ای دارند، تحقیقات خبری نشان می‌دهد که مانترای خاص که به کار گرفته می‌شود تفاوت کمی ایجاد می‌کند. بهتر است هر کلمه‌ای که آوای لطیف و ملایمی دارد انتخاب شود که معنی آن نیز برای شخص ناشناخته باشد. برای اجتناب از ایجاد معنی «نامطلوب»، آن را به هیچ کس نباید گفت و تنها در زمان مراقبه باید به کار گرفت.

مراقبه ممکن است شامل دوره زمانی که از چند دقیقه تا نیم ساعت یا بیشتر است تفاوت کند. در طول این مدت اطمینان داشته باشد که هیچ چیز مراقبه اش را قطع نمی‌کند. در را قفل کند و پرز تلفن را بکشد. افراد دیگر در خانه باید به زمان مراقبه (شخص) احترام بگذارند و جز در موارد اضطراری مزاحم نشوند. طوری بنشیند گویی، به یک منظره زیبا، نقاشی یا یک دسته گل نگاه می‌کند. سپس چشم‌های خود را ببندد و مانترای هر سرعتی که می‌تواند در طول آن مدت تکرار کند. اگر مانترای برای فواصل زمانی قطع شود اشکالی ندارد اما اگر اندیشه آزار دهنده‌ای بروز کرد سعی کند مستقیم به سمت مانترای برگردد.

به نظر می‌رسد که مراقبه به ویژه بر روی نگرانی‌ها اثر قوی داشته باشد، زیرا همان راههای فکری را به کار می‌گیرد که در افکار نگران کننده استفاده می‌شوند.

به طور مسلم غیر ممکن است که در یک زمان به دو کلمه فکر کرد. بنابراین مانترای می‌تواند به طور مستقیم جلوی نگرانی را بگیرد. به علاوه، از آنجایی که مراقبه (بدون تردید) یک تجربه دلپذیر است، مانترای باعث ایجاد ارتباط مطلوب شده و به تدریج باعث شکل گرفتن افکار و تصورات مطبوع می‌شود. مراقبه می‌تواند به صورت ابزار نیرومندی برای مبارزه با افکار و تصورات مغرب و منفی درآید.

#### علایم رفتاری اضطراب و کنترل آنها:

تأثیر رفتاری عمده اضطراب، انسان را از انجام کارها باز می‌دارد. افرادی که به شدت مضطرب می‌شوند، ممکن است دچار هراس از مکانهای باز شوند. یعنی به طور دائم در خانه مانده و از تغییر مکان وحشت داشته باشند. زیرا معتقدند که رفتن به جای دیگر ایجاد اضطراب می‌کند.

همان طور که شرح داده شد، اضطراب می‌تواند شخص را از فکر کردن به کنسرتی که در چند هفته آینده انجام می‌گیرد منصرف کند. هم چنین می‌تواند مانع فکر کردن و تحلیل شخص به قسمتهای سخت قطعه‌ای که تمرین می‌کند، شود. معلم موسیقی به شاگردان خود می‌آموزد که به خلوت رفته و روی قسمتهای مشکل قطعه خود تمرکز کنند. نوازندگان دارای تمایل طبیعی به صرف کردن زمان عمده خود بر روی قسمتهای هستند که به خوبی می‌توانند آنها را بنوازند، زیرا اضطراب کمتری ایجاد می‌کند.

یک روش مهم دیگر که باعث کاهش اضطراب می‌شود این است که نوازنده مرتب اجرای صحیح داشته باشد.

افکار مغرب، تصورات نامطلوب، خودبینی‌های منفی، در نامناسب ترین اوقات به ذهن خطور می‌کنند. افزای که از اضطراب اجرا رنج می‌برند اغلب در زمان تمرین که مشغول تنظیم برنامه کنسرت هستند، یا وقتی می‌خواهند بخوابند، از این نوع افکار رنج می‌برند. این افکار اغلب مانع آماده سازی های قبل از اجرا می‌شود و این آماده سازی برای کاهش اضطراب اجرا لازم است. وقتی چنین چیزی رخ می‌دهد نوازنده باید با این افکار به عنوان عادات بد برخورد کند و درمان را مطابق مراحل زیر انجام دهد.

۱. آنچه را که در زمان شروع این افکار اتفاق می‌افتد به دقت نگاه کند؟ به چه می‌اندیشد؟ آیا مشغول کار روی یک قطعه مشکل است که باعث ورود چنین افکاری می‌شود؟ آیا با خودش درگیر شده است که تشکرات منفی را تشدید می‌کند؟

مشخص کردن این پیش فرضهای افکار مغرب می‌تواند کمک کند تا فرضیات نامعقول خاص را که باعث تحریک اضطراب می‌شوند کوچک ببیند.

۲. افکار خود را بشمارد؟ این امر کمک می‌کند تا دریابد با چه تسلطی می‌تواند از دست آنها خلاص شود.

پیشرفت به طور معمول تدریجی است، و اغلب غیر قابل ملاحظه است. مگر آنکه یادداشتهای دقیقی برداشته ضمن اینکه مرحله ثبت وقایع می‌تواند به کاهش تناوب افکار منفی کمک کند. نوشته‌ها افکار را مورد هدف قرار می‌دهند و افکاری که به طور خود به خود به عنوان واقعیت مورد قبول واقع نشده‌اند، آسان تر دور ریخته می‌شوند.

۳. اگر همه اینها موفقیت آمیز نبود، باید برای زمان و مشغولیت فکری، برنامه ریزی کنند، مانند قبل از روبرو شدن با موقعیتهای مثل زمان تمرین کردن، وقتی که افکار به طور ناگهانی هجوم می‌آورند باید به افکار مغرب توجه کند. این تمرین منفی، به پیشرفت کنترل روی افکار کمک می‌کند. بنابراین اگر می‌تواند آن افکار را آغاز کند، پس قادر است به آن خاتمه دهد. هم چنین شخص ممکن است از پرداختن به آنها خسته شود. فکر کردن با برنامه ریزی، مانع از تداخل افکار در فعالیتهای دیگر می‌شود و کمک می‌کند تا از مواجهه با مشکلات سخت تکنیکی، آذراکی یا شخصی اجتناب شود. پس بدور از عملکردهای شخصیتی، افکار کسل کننده می‌شوند، بنابراین می‌توان آنها را به راحتی از صحنه خارج کرد.

#### تأثیرات شناختی مراقبه:

بعضی روشهای ساده مراقبه با مانترای مثل آنها که توسط مراقبه عالم مافوق معروف شده‌اند، نشان می‌دهند که تأثیرات مستقیم روی علایم اضطراب (به ویژه افکار ناخوانده) دارند. اگرچه مانترای گوناگون در سنت هندی

تأثیر رشد نهفته یک پدیده شناخته شده در روان شناسی است. هرچه شخص زمان طولانی تری از موقعیت ترساننده دور باشد، زمان برخورد مجدد با آن موقعیت، دچار اضطراب شدیدتری می شود. ضرب المثلی عامیانه می گوید:

«اگر اسب تو را پرت کرد بلافاصله بر آن سوار شو، یا هرگز سوار اسب نشو.»

این مثل در مورد موسیقی هم صدق می کند. یک تمرین اشتباه یا یک کنسرت ناموفق نباید باعث قطع به صحنه رفتن شود. اگرچه بسیاری از نوازندگان متوجه شده اند که دور بودن طولانی از صحنه، اوقات خوبی برای تفکر مجدد بر روی تکنیک نوازندگی و درک آنها از موسیقی است، اما این مطلب اغلب باعث افزایش خطر اضطراب اجرا برای نوازنده در هنگام شروع کنسرت بعدی می شود.

شاید در بعضی مواقع این خطر کردن ها ارزش داشته باشند. اما در موقع تصمیم گیری برای مواجهه شدن با این خطر باید واقعیت را در نظر داشت.

زمانی که اضطراب پیش از اندازه است چه باید کرد؟

تا به اینجا به بحث درباره فرضیه های اضطراب پرداخته شد و به شرح بعضی روشها برای مبارزه با آن در اجرای موسیقی اشاره گردید. این روشها به طور کامل اضطراب را از بین نمی برند. چنین تأثیری ممکن است غیرممکن و حتی نامطلوب باشد. بعضی از اضطرابها در اجرای موسیقی حتی زندگی را جالبتر می کنند. هر روز کتابهای بی شماری برای کمک به خود، تکثیر می شوند که مفصل تر به شرح روشهای رسیدن به آرامش می پردازند. مشکلات جدی تر اضطراب ممکن است به دیدگاههای «کمک به خود»، پاسخ ندهند. زیرا ممکن است اضطراب مانع از فکر کردن درباره منابع اضطراب و راهبردهای مناسب برای تسلط بر آن شود.

#### تنفس:

زندگی با تنفس آغاز می شود و این در همه فعالیتها و تمامی هنر موسیقی آن قدر بنیادی است که آگاهی از آن در حین تمرین، امری الزامی است. تنفس باید روان و بدون نیاز به اعمال نیرو صورت گیرد و حتی در حین پیچیده ترین حرکات در نواختن ساز باید به آرامی ادامه یابد. برای نیل به این مقصود به مقلد معینی از پرورش و درجه بالایی از هماهنگی نیاز است.

تنفس خوب، به قابلیت دم و بازدم مساوی نیاز دارد، یعنی اینکه زمان دم با زمان بازدم مساوی باشد. دوره تناوب دم و بازدم باید در طولانی ترین زمان ممکن باشد. بعضی از هنرهای این زمان را آن قدر گسترش داده اند که می توانند چهار دقیقه برای ورود تنفس و چهار دقیقه برای خروج آن صرف کنند.

اکثر نوازندگان گمان می کنند تنفس دیافراگمی مربوط به

نوازندگان سازهای بادی و خوانندگان است در حالی که نوازندگان کلبه سازها به فراگیری تنفس دیافراگمی نیاز دارند.

در هنگام نوازندگی:

۱- تنفس ممتد نیاز است.

۲- هرگز آن نفس حبس نمی شود (به جز در موارد تمرین تنفس که باید با دقت و احتیاط و بدون اعمال زور باشد.)

طریقه تمرین تنفس:

۱- نشستن چهار زانو روی زمین.

۲- پاها روی هم تا شوند.

۳- دستها روی زانو (کف دستها بالا)

۴- ستون فقرات مستقیم، گردن و شانه ها وارهیده، سینه آزاد و برافراشته، و به آرامی تنفس انجام گیرد. وجود یک ساعت برای شمارش ثانیه های دم و بازدم سودمند است. باید سعی شود طول دم و بازدم را افزایش داده بدون آنکه نفس ها بیرون بزنند.

تمرین دیگری که تسلط بر ظرفیت ریه را تا حد زیادی



افزایش می دهد، عبارت است از قراردادن دست راست روی بینی، بستن سوراخ راست بینی با نوک شست و سوراخ چپ بینی با نوک یا ناخن انگشت سوم. سوراخ چپ بینی آنقدر آزاد شود که به یک ستون نازک هوا اجازه ورود بدهد.

(۱) از طریق سوراخ چپ بینی به درون کشیده شود.

(۲) یا برداشتن خیلی جزئی شست، از طریق سوراخ راست بینی نفس خارج شود، درحالی که سوراخ چپ بینی با انگشت دوم بسته شده است، سپس نفس کاملاً خارج شود.

(۳) از سوراخ راست بینی نفس به درون کشیده شود.

(۴) از سوراخ چپ بینی نفس خارج شود.

مهارت در این تمرین را می توان به کمک طول زمانی دم و بازدم، باریکی شکافی که هوا از آن عبور می کند، و سکوت این عبور هوا اندازه گیری نمود. اگر بتوان در مدت چهل و پنج ثانیه هوا را به درون کشید و چهل و پنج ثانیه آن را خارج کرد و این چرخه را به طور کامل ده مرتبه ادامه داد، تسلط بر



## سازماندهی آگاهی:

مطالعات بر روی آگاهی و عناوین مرتبط با آن مانند هوشیاری و توجه، امروزه در تناوب افزایش یافته‌اند در علم روانشناسی به چشم می‌خورند. برای دراز مدت در حدود دهه ۱۹۲۰ تا دهه ۱۹۵۰، روانشناسان این مفاهیم را تحت عنوان خیلی غریب و ذهن گرابانه برای مطالعات علمی رد می‌کردند.

بزرگترین جذابیت روانشناسی به عنوان علم همیشه دورنمای دست‌یابی به کنترل معقولانه‌تر رفتار بشری است. هدف، رفتار دیگر مردمان نیست. بلکه منظور رفتار خود شخص است. اما اگر کنترل را گسترش داده تا شامل «کنترل خویش» شود، باید مفهوم آگاهی تعیین شده باشد. جای خوشحالی است که دوباره این واژه، اعتبار علمی خود را بازیابی کند.

بعنوان سرآغاز با یک تعریف آزمایشی؛ آگاهی، هوشیاری عمومی نسبت به وقایع کنونی است. هر چند باید پذیرفت که آگاهی نسبت به آنچه انجام داده می‌شود مورد توجه اولیه همه نیست، برعکس بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند نسبت به آنچه انجام می‌دهند ناآگاه باشند. افراد توجه خود را روی نوعی از آموزش که به آنها پاسخ صحیح را بطور خودکار در هر وضعیتی می‌دهد متمرکز می‌کنند. مزیت فراگرفتن شیوه خودکار از دیدگاه آنان این است که شخص در حین انجام دادن کار موردنظر، می‌تواند به چیز دیگری فکر کند، به چیزی جذابتر یا مهمتر. برای مثال معلمی که هر روز صبح مسافت ۱۰ کیلومتری خانه تا مدرسه را از مسیر همیشگی با مدت زمان ثابت با ماشین طی می‌کند، با آزاد کردن ذهن خود از تصمیم‌گیری این زمان را برای تدریس دروس آن روز صرف می‌کند.

بعضی از نوازندگان گفته‌اند زمانی که مجبور نیستند موقع اجرا کردن به آن فکر کنند آثرا بهتر انجام می‌دهند. از یک خانم مسن اهل بوستون که در جوانی نوازنده پیانو در ارکستر بود و به خاطر ازدواج دست از حرفه خود کشیده بود، دعوت به عمل آمد تا در یک میهمانی خصوصی شام، پیانو بنوازد. آن خانم به دنبال قطعه‌ای می‌گشت که از آغاز قرن جدید تا آن زمان دیگر نخواستند بود و از آن بی‌اطلاع بود. آنچه نوازنده به خاطر می‌آورد ملودیهای اولیه بود، اما با منحصر کردن نگاه خود به تصویر دریاچه کوهستانی که پشت پیانو به دیوار نصب شده بود، توانست قطعه را بدون نقص و با تشویق گرم میزبان به پایان ببرد. او اظهار داشت، اگر یک دقیقه نسبت به آنچه انجام می‌داد فکر کرده بود، کار غیرممکن به نظر می‌رسید. به طور یقین نمونه‌های بی‌شماری را می‌توان ذکر کرد که توانایی انجام آرام یک اجرای ماهرانه بطور کامل تمرین شده، وجود دارد در حالی که ذهن خط‌فکری بسیار

این نکته همیشه یک مزیت به حساب نمی‌آید. دانشمندی راجع به استادان فراموشکار بسیار است. در بیشتر موارد به عنوان یک موجود استثنایی دوست داشتنی حاضر می‌شود در حالی که ذهنش به مسایل بالاتر مشغول است، خود دست به کارهای نادرست یا مسخره بزند. اگر مشابه چنین چیزهایی برای نوازنده رخ دهد دیگر با مزه به نظر نمی‌رسند. اگر عادت کند به چیز دیگری فکر کند در حالیکه کار دیگری انجام می‌دهد، ترك آن مشکل است و تضمینی برای اینکه کار دیگر (مشغولیت ذهنی) با اهمیت‌تر باشد وجود ندارد. نوازنده دیگری با توانایی نوازندگی خودکار، مثل آن نوازنده بوستونی که ذهن خود را به صحنه‌ای آرام بخش معطوف داشته بود، چندان موفق نبود. در هنگام اجرای کنسرت او به یاد نزاری که صبح آروز با همسرش داشت، افتاد. این خط‌فکری آنچنان او را به خود کشید که در پایان قسمت دوم در قطعه‌ای که می‌نواخت، توجه او بطور کامل جذب شده بود. او نتوانست قسمت سوم را شروع کند و ناچار شد صحنه را بدون پایان دادن قطعه ترك کند.

مشخصه اصلی اجرای خودکار آن است که بدون آگاهی نمی‌توان آنرا تغییر داد. زمانی که از سقراط پرسیدند آیا بهتر است دانسته یا ندانسته کار خطایی انجام پذیرد، او شنوندگان خود را با این پاسخ که «بهتر است آن کار دانسته انجام شود» شگفت زده کرد.

او توضیح داد، با دانستن آنکه چه چیز نادرست است، می‌توان آنرا تغییر داد. در غیر این صورت این کار ممکن نیست.

حتی عادات خوب اگر به صورت ناآگاهانه (ناخودآگاه) و کلیشه‌ای شده انجام گیرد باعث از دست رفتن بعضی مقوله‌ها می‌شود. انسان بزرگتر (مسن‌تر) می‌شود، شرایط تغییر می‌کند، ملها عوض می‌شوند و شیوه پاسخگویی یا روش اجرا دیگر درست نخواهد بود. شخص باید نسبت به آنچه انجام می‌دهد آگاه باشد تا بتواند آنرا تغییر دهد.

در این جا روشی معرفی می‌شود که به طریقی، آگاهی را بازسازی (سازماندهی مجدد) نماید تا اجرا با آموزش کافی بدون کلیشه‌ای شدن و ناتوانی حضور ذهن صورت گیرد و در نتیجه نیازی به تغییر نداشته باشد. کلید آن در ارتباط بین آگاهی و وضعیت دیگر هوشیاری یعنی توجه، یافت می‌شود. آگاهی، آنطور که استنباط می‌شود، یک وضعیت عمومی غیر متمرکز است که شخص در آن به کلی بیدار با حضور ذهن نسبت به آنچه در جریان است، بوده بدون آنکه ذهنش به مطلب خاصی متمرکز باشد. از طرف دیگر توجه نسبت به جنبه ویژه‌ای در آن زمینه متمرکز است و می‌توان آن را با پروژکتوری در یک صحنه تاریک مقایسه کرد. ویلیام جیمز آنرا به صورت «تملک» یک موضوع از میان موضوعات یا رشته‌های فکری، تعبیر می‌کند. فیزیولوژیست‌ها معتقدند

که توجه را می توان از بی توجهی، توسط تغییرات قابل اندازه گیری در امواج مغزی، ضربان قلب و دیگر شاخص ها تشخیص داد.

نمونه هایی اغلب از دواپری که ارشمیدس روی شن ترسیم می کرد ذکر شده اند، که او از وجود شهر سیراکیوز که مورد تصرف قرار گرفته بود بی اطلاع بود.

هم چنین از نیت اسکالیکر نسبت به اظهار نظرش راجع به هومر در زمانیکه کشتار دسته جمعی بارتولوميو پشت پنجره او اتفاق افتاده بود.

بطور یقین اینها از موارد خیلی بزرگ می باشند، اما همه به توضیح نکته تمرکز به عنوان اختصاص زمینه توجه می پردازند.

آنها همچنین به خطر مساله تمرکز پرداختند. خطری که یک چیز مهم در بیرون از زمینه توجه در حال وقوع است و ملاحظه نمی شود. نکته برجسته ممکن است آنقدر روشن باشد و بقیه زمینه آنقدر تاریک که قابل رؤیت نباشد. روش قابل توضیح آن است که توجه کردن به جای باریک شدن (دقیق شدن) گسترش یافته تا بتوان کلیدهای معینی را در بدن که توجه بر آن متمرکز است به دست آورد. برای بهره گیری از نور و صحنه این بار نور همچنان روشن است اما صحنه به جای آنکه به کلی سیاه باشد کم رنگ است. برای مثال وقتی رهبر ارکستر به یک نقطه نگاه می کند، در میدان دید خود، به چیزهای دیگر هم واقف است ولی نگاهش منحصر به یک چیز است.

#### آگاهی، آزادی عمل در کنترل عضلات:

بعضی معتقدند که در گذشته تعداد بیشتری از نوازندگان بودند که بیش از آن که لذت ببرند لذت می بخشیدند، که در موقع اجرا به سهولت و خوبی اجرا می کردند و آنقدر از وجود خود فعالانه کار می بردند که زندگی حرفه ای و زندگی عادی آنان بر هم منطبق می شد و بقیه، (هرچند، با استعداد و آموزش برابر) اجرا و تمرین برای آنها خسته کننده بوده است، و زندگی حرفه ای شان در اثر از دست دادن استادی و مهارتی که در حرفه خود بدست آورده اند آسیب دیده است.

آنها تلاش بیشتری را نسبت به نتایج به دست آمده برای رفع مشکلات تکنیکی خود مبذول می دارند، و در نهایت درمی یابند که ذخیره انرژی آنها تحلیل رفته است. اگر آنها شیوه به کارگیری جسم خود را همانقدر بدانند که از سازهای خود استفاده می کنند چنین آسیبهایی بسیار کمتر رخ خواهد داد. هرچند در تمرین و اجرا، توجه نوازنده یا اعضای صوتی به صداهایی که تولید می شود معطوف است، آگاهی او نسبت به آنچه انجام می دهد و دیگر اعضای بدن او بسیار کم است. در مواجهه با مشکل حاد تکنیکی، نوازنده دو شیوه را به کار می گیرد. با «نهایت کوشش» برای تسلط به کار،

تمامی مهارت خود را مصروف می دارد، و اگر تلاش او منجر به فشار و خستگی او شد به آرمیدن می پردازد. در هر دو صورت او دارد براساس روش آزمون و خطا عمل می کند. او بدرستی نمی داند که چه مقدار فشار (تنش) لازم است، یا چگونه در زمان و مکان مورد نیاز آنرا محدود کند.

به عنوان مثال، یک نوازنده کنترباس، برای به دست آوردن نیرو و کنترل مورد نیاز برای تکمیل (پایان دادن) حرکت آرشه رو به پایین از روی عادت، آنقدر فشار در جهت غلط به دست خود وارد می کند که نمی تواند به راحتی آرشه را به طرف بالا بکشد. به علاوه باعث فشار اضافی مرتبط با این حرکت در قسمتهای دیگر بدن خود، پشت، گردن و پاها می شود. از آنجایی که توجه خود را روی بازوها و دستهایش متمرکز کرده، از آنچه در دیگر قسمتهای بدنش می گذرد بی خبر است، تا زمانی که به صورت درد و خستگی خود را نشان دهد.

هر اجرا کننده ای که به این ترتیب ادامه دهد، در خطر تدریجی تنش عضلانی و از دست دادن آزادی حرکت قرار



می گیرد، اگر مشکل را تشخیص داده و از طریق آرمیدگی سعی در درمان آن کند، در معرض خطر دیگری قرار می گیرد. خواه او لنگ بزند و تا حدودی از کار بیفتد، یا در رها کردن عضلات قسمتی از بدن، عضلات قسمت دیگری را منقبض کند.

بیماری که موفقیت زیادی در آزاد کردن عضلات دستهای خود (بازو و ساعد) داشت، در نتیجه انگشتان دست او حساسیت قابل توجه یافته و قدرت سیالی در حرکت، یافتند. اما در طول دوره ای که طی کرده بود دچار حد غیرعادی از فشار (گرفتگی در گردن و سنگینی دردناکی در پشت و پاها) خود شده بود. توجه او فقط روی تمامی دست خود متمرکز بود (بازو، ساعد، دست و انگشتان) و از آنچه نسبت به بقیه بدن خود کرده و باعث گرفتگی آن شده بود، آگاه نبود.

اغلب گفته می شود که احساسات، (حس های پنج گانه -

اعضاء حسی) انسان را فریب می دهند. این اظهار نظر به ویژه در مورد حسن حرکت عضلانی یا کینستزیا صحیح دارد. این نکته را به این ترتیب می توان بیان داشت:

«آنچه انجام می دهد با آنچه تصور می کند دارد انجام می دهد، به کلی تفاوت دارد.»

برای مثال یک پیانیست شکایت می کرد که در موقع اجرا احساس سنگینی شدیدی در دستان (کتف و انگشتان) خود دارد، و هرگاه که بعضی کلاویه های خاص را فشار می دهد شدت می یابد تا جایی که به نظر می رسد او به ندرت قدرت فشار دادن کلاویه ها را دارد. تشخیص داده شد که درست در زمان حمله (فشار دادن کلاویه ها) عضلات ساعدهای خود را آنچنان به انقباض در می آورد که در واقع دستهای خود را از کلاویه ها دور می کند. برای غلبه بر این نیروی عقب کشنده و ضربه زدن به سیم او باید نیروی بسیار زیادی را اعمال کند. آنچه او احساس می کرد، مقاومت (سفتی، سختی، خشکی) در کلاویه ها و ضعف در پنجه ها و کتف خود بود. «علتی» که او قادر به تشخیص آن نبود، نیروی منصرف شده بود. در نمونه های دیگری که ذکر شده است، کاربرد غلط عضلات تنها اختصاص به بازوها و دستها (کتف و انگشتان) ندارد. او فشار (تنش) را در تمام بدن خود با حجم افزایش یافته ای در گردن، شانه ها، و پشت خود احساس می کرد. فشاری که از بالا باعث تنش عضلات ساعد او می شد. حجم فشار و الگوی انتشار آن، توسط تجربیات گذشته او در استفاده از ساعدها، هم در اجرای پیانو و هم در دیگر فعالیتهاش بود و راه دیگری از شیوه استفاده از آنها را نمی شناخت.

در بیشتر موارد عقیده بر آن شده است که حمله به شکل مستقیم بیهوده است. زیرا استفاده از دست یا هر یک از اعضای بدن بطور کامل به آنچه از بدن به عنوان یک کلیت استفاده می شود، وابستگی دارد.

اما اگر آگاهی نسبت به حرکات عضلانی را بطور کلی به شخص بدهند و آموزش ببینند که چگونه الگوهای کلی و عمومی آنها را تشخیص دهد، می تواند تغییرات سازنده و اصلاحی را براساس دانش خود عملی کند، یک نوازنده به جای آنکه روش آزمون و خطا را به کار گیرد، با برخورداری از اسلحه دانش می تواند بطور مؤثر «متخصص» خود باشد.

این موفقیت جدید نسبت به تغییر مسأله توسط کشف «ف - ماتیاس» الکساندر اهل لندن امکان پذیر شده، که در مورد ماهیت عمل پاسخ (بازتاب) است. تا آنجا که به اطلاع رسیده، الکساندر اولین متخصصی بود که روی افراد بشر در فعالیتهای معمولی زندگی کار می کرد، تا نشان داده و ثابت کند که نکته ای به نام «کنترل اولیه (اساسی)» برای هر فرد وجود دارد. او کنترل اولیه (اساسی) را این طور توضیح می دهد. «کاربرد ویژه سر و گردن در رابطه با بقیه اعضای بدن»

توسط مشاهده و تجربه روی بدن خود، او با «کاربرد» (آنچه جان دیوی اظهار می کند)، دقیقترین روش علمی روی خود، دریافت که مکانیسم تعیین کننده تمام حرکات پاسخی در پاسخهایی نهفته است که نسبت سر به گردن را فرمان می دهد. وقتی کنترل اولیه (اساسی) آن طور که باید عمل کند، آنرا به عنوان نیروی کامل (متحد) که سهولت حرکت را در تمامی سیستم (بدن) حفظ می کند، احساس می شود. بنابراین، انرژی را می توان بسوی محل مورد نیاز بدن، بدون ایجاد فشار، در اینجا و آنجا بدن هدایت کرد. کاربرد غلط کنترل اولیه (اساسی) از طرف دیگر، همیشه تحت تأثیر کاربرد غلط در اجزای دیگری از بدن می باشد، و این عمل به صورت سختی، گرفتگی و همان طور که ویلفرد بارلو پزشک اهل لندن و یکی از شاگردان الکساندر اظهار می دارد «انقباض عضلانی ناهنجار که توسعه پیدا کرده» یا انقباض بیش از اندازه در یک قسمت که همراه با نقصان انقباض در قسمت دیگر بروز می کند.

«ج. ا. کاهیل بیولوژیست آمریکایی» متذکر شده است که یافته های الکساندر با آنچه به عنوان حرکات جانوران بطور کلی شناخته شده مطابقت دارد. اهمیت سر، در حرکات جانوری به خوبی شناخته شده است، و تسلط پاسخهای سر و گردن در الگوی پاسخ بطور تجربی توسط رودولف ماگنوس و همکاران او بنیانگذاری شد.

الکساندر نشان داد که در افراد بشر در شرایط غیر متمدن ارتباط سر و گردن بطور غیرارادی در حد کمابیش زیاد تحت تأثیر قرار دارد. تأثیر شدید آموزش به عنوان کشف راهی بود که شخص نسبت به این مداخلات آگاه شده و کاربرد عادی کنترل اولیه (اساسی) را دوباره به دست می آورد. از طریق این کشف و تعلیماتی که توسط آن انجام داد، همانطور که برناردشاور در معرفی مجله «موسیقی لندن» اظهار داشت: «بنیانگذاران نظریه فعالیتها غیرارادی» آنچه پاسخ می نامیم. جان دیوی کسی که این نظریه را در آمریکا معرفی کرد، اظهار می دارد که این نظریه همانقدر مهم است که نظریه های دیگر در حوزه طبیعت، کشف شده اند.

اصول آن در معنی عمومی می باشد، تنها منحصر به نوازندگان نیست. هرچند، تا آنجا که تشخیص داده شده، نوازندگان در موقعیت کسب سریع علامات بارز آن بوده و آن را به حمل در می آورند. این مطلب شاید به این دلیل باشد که نوازندگان به عنوان یک طبقه، به جنبه تجربی حسی - حرکتی عضلانی بطور کامل آگاه می باشند. این مقاله توجه عموم را به مشکلات نوازندگان معطوف می دارد. اما اصول کار در مورد خوانندگان و رهبران ارکستر نیز صادق است. سرآدریان بولت با الکساندر در لندن به مطالعه پرداخت و بسیاری از خوانندگان از کلاسهای او بهره مند شدند. ارزش این مطالعات برای خوانندگان مربوط به عملکرد «کاربرد» استفاده کنترل اولیه اساسی آنطور که باید و شاید است، که

از مداخله در پاسخها که در کنترل اعضای صوتی و مکانیسم تنفس دخالت می کند، جلوگیری به عمل می آورند. در این ارتباط باید متذکر شد که الکساندر زمانی مطلب را کشف کرد که دچار قطع صدا در موقع صحبت کردن خود شد. بخش مهمی از کشف او در «کاربرد خویشتن» درج شده است (۱۹۳۲).

در زمان آموزش دادن اصول به یک نوازنده (یا هر کس دیگر) هدف افزایش آگاهی مددجو (شاگرد) نسبت به کل وجود خودش است، تا جایی که بتواند مداخله در ارتباط سر-گردن را تعقیب کند، که اولین حلقه در زنجیر پاسخ «احساس» انجام کار است مانند: نشستن، برداشتن آرشه، یا فشار دادن کلاویه. برای تکمیل مطالب معلم به شاگرد می آموزد که چگونه فعالیت خود را بدون مداخله عادت انجام دهد، و با تجربه عملی، سبکی و آزادی حرکت را زمانی که کنترل اولیه (اساسی) به درستی عمل می کند دریافت. از طریق تکرار تجربیات از این دست، شاگرد به طور تدریجی به سطح جدیدی (استاندارد) از درک حسی-حرکتی عضلانی دست می یابد. با برخورداری از این استاندارد او توانایی لازم را در هر زمان برای دانستن اینکه آیا حداکثر آزادی و کنترل نسبت به آنچه انجام می دهد را بدست آورده یا خیر، دارد. اگر آترا بدست نیاورده، فرا می گیرد که چگونه علت مشکل را یافته و آتراف کند.

از آنجایی که اصول آن در مفهوم خود (در کاربرد خود) عمومی می باشد، وقتی نوازنده ای این اصول را آموخت مزایای آترا می تواند در هر کاری که انجام می دهد به کاربرد و بالعکس کاربرد پیشرفته از خود در زندگی روزمره و در زندگی هنری او منعکس می شود. نوازنده کنترباس با اولین گزارش تصویر شده به عنوان اولین نتایج معمولی درسهایش، چمن را بدون خسته کردن پشت خود کوتاه کرده و تعادل (آرامش) خود را موقع خروج متجاوزین از ملک خود حفظ کرده بود. کنترل آگاهانه از این دست در موقع نوازندگی و موقع آرمیدگی که بدست آوردن آترا برای نیازمندیهای ساز خود آموخته بود، نمایان می شود.

به هیچ وجه قصد آن نیست که گفته شود اطلاعات اولیه کنترل اساسی می تواند جای مهارت ذاتی را گرفته یا می تواند نیاز برای فراگیری تکنیکی و تمرین را حذف کند. اما به عنوان تعریف از مطالعات حرفه ای، نوازنده این اطلاعات را با آرزو خواهد یافت. بعد از طی سالیانتمادی پیشرفت نوازندگانی که این راه جدید را برای رفع مشکلات خود آموخته اند، مشاهده شده. راحتی افزاینده در اجرا، کاهش گرفتگی، و اعتماد بنفسی که توسط خود آگاهی به دست می آید شواهدی داشته است.

نتیجه گیری از تحقیق:

با توجه به هدف اصلی تحقیق، مبنی بر بررسی امکان

وجود اضطراب رقابتی و حالتی در نوازندگان، عده ای از مردان و زنان دانشجوی رشته موسیقی و نوازندگان ارکستر سمفونیک تهران و فرهنگسرای بهمن به عنوان نمونه مورد پژوهش، گزینش گردیدند و بررسی های مورد نظر به صورت پرسشنامه ای و بالینی بر روی نمونه ها انجام گرفته است.

هدف کلی پژوهش، بررسی مشکلات اجرایی نوازندگان در رابطه با اضطراب بوده و آزمونها در چهار مرحله انجام شده اند.

به عامل جنس (زن و مرد) در پژوهش حاضر، به جهت نقش گروه بندی کننده آن اهمیت بسیاری داده شده است. از طرف دیگر بنا به سابقه نوازندگی و موقعیت شغلی افراد مورد آزمون آنان به دو گروه نوازنده و دانشجوی تقسیم گردیده اند.

با بررسی جدول ها و فرضیه های موجود مشاهده گردید که در اکثر موارد میزان اضطراب زنان از مردان و دانشجویان از نوازندگان ارکستر بیشتر بوده است.

با توجه به اینکه دانشجویان، هنگام گذراندن امتحانات



موظف درسی، مورد آزمون قرار گرفته اند گمان می رود که وضعیت دانشجویان و نوازندگان ارکستر متفاوت بوده است.

در مجموع، انجام موارد زیر ضروری به نظر می رسد.

۱- در نظر گرفتن واحدهای درسی و کلاسهای آزاد آموزشی مناسب در زمینه آموزش آمادگی های قبل از اجرا (آمادگی جسمانی، آمادگی روانی)

۲- ایجاد تسهیلات آموزشی و اجرایی برابر برای بانوان.

۳- کنترل سازمان های آموزشی موسیقی، هنرستانها، آموزشگاهها و دانشگاهها در خصوص نحوه آموزش و شرایط مطلوب مدرسان.

۴- ایجاد تسهیلات و ارایه سئالین جهت برگزاری کنسرت برای نوازندگان جوان.

۵- تربیت استادان و آموزگاران در زمینه آموزش کاربرد

صحیح عضلات، رهاسازی و آرمیدگی برای نوآموزان موسیقی و نوازندگان حرفه ای.