

# شش پند کارآمد

برای بهداشت روانی موسیقی‌دانان و هنرمندان موسیقی در دوران دورنشینی

از آغاز همه‌گیری کووید ۱۹ و خانه‌نشینی و دوری از فضای اجتماعی، ما لحظه‌ای از اندیشیدن به مسئله‌های هنرجویان غافل نشدیم و هرلحظه در بخش‌های گوناگون مجموعه کوشیده‌ام تا گرهی از کار باز کنیم، یا دست‌کم مسئله‌ها را از منظرهای مختلف، فواید از منظر هنرجویان، والدینشان، هنرآموزگاران، و دیگر دست‌اندرکاران بنگریم. در این راه هم از هر منبعی که به چنگ می‌آمد، استفاده کردیم و چکیده‌ی مطالعاتمان را در قالب مقالات مختلف به دست شما رسانده‌ایم. در این مقاله از شش نکته می‌گوییم که در دوران دورنشینی و ملال برای هنرجویان مفید خواهد بود. امیدواریم که این نکته‌ها به کار آید.

## آموزش موسیقی و کرونا

در این روزهای سخت، شاید موسیقی‌دان‌ها و اهالی موسیقی بیش از هر صنف دیگری از تغییر اوضاع اجتماعی شگفت‌زده شده‌اند. البته هنرمندان اهل تئاتر هم به‌سان نوازندگان عادت دارند تا همیشه در جمع کار کنند و معمولاً کارشان بدون حضور دیگران معنا ندارد. شاید نتوان تصور کرد که همان تبادل عاطفی و کنش و واکنش‌های هم‌نوازان و هم‌فوانان تا چه اندازه بر شکل گرفتن و معنا یافتن کار موسیقی‌دانان تأثیر دارد. روان‌شناسان و فیلسوف



# شش پند کار آمد

برای بهداشت روانی، دانشجویان موسیقی در دوران دورنشینی

روانشناسان و فیلسوف‌های آموزش و هنر به فوبی می‌توانند توضیح دهند که چرا کار موسیقی‌دانان و برخی دیگر از هنرمندان، در دوران دورنشینی و شهربندان، به مراتب دشوارتر از کار باقی رشته‌هاست. یکی از این روان‌شناسان خانم کلاودیا گلیزر است که از همان روزهای نخست شهربندان، از پشت دوربین و از طریق شبکه‌ی بک‌لین، یک شبکه‌ی غیرانتفاعی و داوطلبانه، به موسیقی‌دانان مشاوره‌ی رایگان می‌داده است و هنوز هم در این زمینه قلم می‌زند و کار می‌کند. خانم گلیزر در مصاحبه‌ای با نشریه‌ی دانشگاه برکلی می‌گوید که هر روز بر شمار رجوع‌کنندگانش افزوده می‌شود و در ضمن «قضیه مثل طوفان یا سیل و زلزله نیست که اول و وسط و آخری داشته باشد تا بعد از گذراندش دست‌به‌کار بازسازی شویم و به آینده‌ای معلوم امید بندیم. فعلاً بیم و درد و نومییدی‌مان هر چشم‌اندازی را تار کرده است».

کلاودیا گلیزر در آغاز راه در دانشکده‌ی نیویورک به دانشجویان مشاوره می‌داد و خودش نیز در گروهی آواز می‌خواند. همین پیشینه‌ی موسیقایی سبب شد تا به موسیقی دل‌بستگی‌ای دوچندان بیابد و به سراغ دانشجویان و هنرجویان موسیقی برود و با آنها کار کند.



# شش پند کارآمد

برای بهداشت روانی، موسیقی‌دانان و هنرمندان موسیقی در دوران دورنشینی

## ۱- حفظ پیوندها نباید فراموش شود

هر روز باید با هم‌کلاسی‌ها و دوستان گفت‌وگو کرد. البته منظور گفت‌وگو با دوستانی است که به دیگران روحیه می‌دهند و با تشویق‌ها و حرف‌های امیدبخش و برانگیزنده‌شان از دوستان خود حمایت می‌کنند. این جمله‌ی کلیشه‌ای واقعا اینجا معنا دارد: «ما موجوداتی اجتماعی هستیم.» همین فصلت اجتماعی بودنمان هم ایجاب می‌کند که در دوران دورنشینی تا جای ممکن با همدیگر پیوند برقرار کنیم. در سده‌ی چهاردهم، در پی همه‌گیری طاعون سیاه، جمعیت زیادی از ترس بیماری گوشه‌نشین شدند و در روزهای دوری از دوستان و جامعه‌ی اطراف، در دام افسردگی و اندوه و روزمرگی افتادند. امروز به یاری نرم‌افزارها و ابزار مختلف می‌توانیم تصویر همدیگر را از دور ببینیم و به اصطلاح ویدئو چت کنیم و حتی می‌توانیم این تصویرها را به کمک لوازم جانبی بر صفحه‌های بزرگ تلویزیون ببندازیم و دسته‌جمعی با دیگران حرف بزنیم. همین حالا با دوستان و همفکران خود تماسی ویدئویی بگیرید و از روز و اوضاع بگوئید و بجوئید.



# شش پند کارآمد

برای بهداشت روانی، موسیقی‌دانان و هنرچویان موسیقی در دوران دورنشینی

خیلی مهم است که درباره‌ی مشکل‌ها و دشواری‌های تمرین و اجرا حرف بزنید. ممکن است دوستانتان هم مشکلی شبیه به شما داشته باشند و بتوانید با همفکری این مشکل را از میان بردارید.

راستش هیچ آدمی به تنهایی نمی‌تواند همه‌ی مسئله‌ها را حل کند. انسان انسان شد، چون علی‌رغم جثه‌ی کوچک‌ترش نسبت به بسیاری از جانداران دیگر، بزرگ‌ترین سلاح جهان را داشت: اندیشه. نسل جوانی که امروز با مسئله‌ی فانه‌نشینی دست‌به‌گریبان شده، باید از هر امکانی بهره بگیرد و مسئله‌ها را از میان بردارد.



# شش پنز کار آمد

برای بهداشت روانی، موسیقی‌دانان و هنرچویان موسیقی در دوران دورنشینی

## ۲- تنفس منظم شفاست

وقتی اضطراب به سراغ آدم می‌آید، باید به واکنش‌های تن خود توجه کنیم. انسان در برابر موقعیت‌های اضطراب‌آفرین یا در برابر خطر ممکن است فشمگین یا بهت‌زده شود یا پا به فرار بگذارد. برای آن‌که بتوانیم از شر بیم و اضطراب رها شویم، می‌توانیم از تمرین‌های تنفسی یوگا یا تمرین‌های یک دست را بر سینه بگذارید و دست دیگر را روی شکم خود قرار دهید. سپس چشمانتان را ببندید. از راه بینی به مدت پنج ثانیه نفس عمیق بکشید و برای پنج ثانیه حبسش کنید. سپس از راه دهان نفس را خارج کنید، اما این خارج کردن را پنج ثانیه کش بدهید. توجه داشته باشید که این روند دم و بازدم نفس باید منظم و بدون شتاب باشد. پس در تمام پنج ثانیه‌ی دم و بازدم به‌طور یکنواخت نفس بکشید و بیرون بدهید

هر دور که این تمرین تنفسی را انجام دادید، به واکنش تن و ذهن خود توجه کنید. ببینید آیا هیچ تغییری در میزان اضطرابتان حاصل شده است. یادتان باشد که ما دورانی غیرعادی را از سر می‌گذرانیم و از نظر جامعه‌شناختی و همین‌طور روان‌شناختی در وضعیتی نامعمول هستیم. بد نیست این فکر را به خودتان یادآوری کنید و با تمرین تنفس خودتان را از وضعیت اضطرابی دور کنید.



# شش پند کار آمد

برای بهداشت روانی، موسیقی‌دانان و هنرمندان موسیقی در دوران دورنشینی

۳- به مواس خود توجه کنید

یکی دیگر از راه‌های مقابله با تشویش و نافرسانی‌های روانی توجه به مواس پنج‌گانه است: یعنی مس‌های بینایی، شنوایی، بساوایی (لامسه)، چشایی، و بویایی.

به اطراف خود بنگرید: کتابتان آن گوشه است و کوله‌پشتی‌تان طرف دیگر. گربه‌تان در سویی لمیده و بالش‌تک کهنه‌ی مادر بزرگ با آن زینت‌ها و آینه‌کاری‌ها روی تفت افتاده است. مالا دست‌وپاهای خود را تکان دهید. شانه‌ها را بگردانید و گردن را بچرخانید. ببینید با بدن چند حرکت می‌توان کرد؟ کدام مفاصل‌ها می‌توانند به بیش از دو حالت حرکت کنند؟ مالا برفیزید و گل کنار پنجره را ببویید. بعد هم درمالی‌که یک لیوان آب یا شربت فنک برای خود می‌ریزید، موسیقی دلفواختان را پخش کنید و به کارکرد مس‌ها فکر کنید.



# شش پند کارآمد

برای بهداشت روانی، موسیقی‌دانان و هنرمندان موسیقی در دوران دورنشینی

## ۴- حرکت دشمن رفوت است

تمرک کافی و نرمش روزانه‌ی تن برای حفظ سلامت ذهن واجب است. افلاطون می‌گفت آموزش باید توأم با پرورش فلسفی و ژیمناستیک باشد. منظور افلاطون از پرورش فلسفی همان آموزش ذهن و پرورده ساختن مهارت‌های فکری و دانش بشری است و ایده‌اش درباره‌ی پرورش ژیمناستیک همان تربیت‌بدنی است. امروز در وبسایت‌های مختلف هر نوع تمرین بدنی که بخواهید پیدا می‌شود. اگر جایی در اطراف منزل دارید که می‌توان در فاصله‌ی سه متری دیگران در فضای باز ایستاد و کمی نرمش کرد، متما این کار را انجام دهید. اگر کمی پیاده‌روی هم به این کار بیفزایید، دیگر چه بهتر! در خانه هم می‌توانید یوگا و ورزش‌های کششی انجام دهید و کمی از سکون ماکم بر زندگی این روزها بکاهید.



# شش پند کارآمد

برای بهداشت روانی، موسیقی‌دانان و هنرمندان موسیقی در دوران دورنشینی

۵- سیر بیش از اندازه در شبکه‌های اجتماعی مضر است

شاید از اصطلاحاتی همچون پروپاگاندا و تبلیغات پینش

رسانه‌ای و هدایت ذهن‌ها به خوبی باخبر باشید. احتمالاً خودتان

می‌دانید که در فضای که پای روابط انسانی در میان است،

بسیاری هم در پی کسب درآمد هستند. در این روزهای دوری

هم به آسانی می‌توان در استفاده از رسانه‌های جمعی افراط

کرد. یادتان باشد که هرکدام از صفحه‌هایی ورق می‌زنید،

ممکن است بار عاطفی پیش‌بینی‌نشده‌ای بر شما هموار کند.

فرض کنید در خلوت نشسته‌اید و ذهنتان آرام و ساکن است

که ناگهان تصویری نافوشایند جلوی چشمتان سبز می‌شود و

آرام جانتان می‌گیرد.

باید توجه داشته باشید که همین فصلت ناگهانی بودن

تصاویر و پیش‌بینی‌ناپذیری برگه‌های مختلف که یکی از پی

دیگری می‌آید، عاملی است برای تخریبات عاطفی انسان.

تامس هابز، فیلسوف انگلیسی درباره‌ی عواطف از نظریه‌ای

استفاده می‌کند که آن را تداعی‌گرایی می‌نامیم. نظریه‌ی

تداعی‌گرایی نشان می‌دهد که وضعیتی برای ما تداعی‌گر

فاطره یا ایده‌ای باشد، آن وضعیت برای ما بار عاطفی معینی

خواهد داشت. بیایید فرض کنیم که در کودکی در مسابقات

شطرنج شکست خورده‌ایم و از آن پس، هر بار که در جایی

صفحه‌ای شطرنجی دیده‌ایم، به وضعیتی عاطفی می‌رسیم که

ما را از سلامت دور نگاه می‌دارد. حتی ممکن است این تأثیر

چنان عمیق شده باشد که دیگر هر چیز چهارفانه‌ای ما را دل

زده کند و به این ترتیب، بدون این که حتی به دورترین





# شش پند کار آمد

برای بهداشت روانی، موسیقی‌دانان و هنرمندان موسیقی در دوران دورنشینی

## ۶- راه‌های تازه برای هم‌نوازی

موسیقی است و هم‌نوازی، اما مالا چطور می‌توان هم‌نوازی کرد؟ راستش بهترین شکل هم‌نوازی هنوز هم در کنار یکدیگر است. لذتی که در هماهنگی و نزدیکی به صدای ساز دوستان هست، در هیچ امر دیگری نیست. طنین ویولن دوست قدیمی یا نوای فلوت و زنگ متالوفن و تمبر کلارینت را واقعا که باید از نزدیک دریافت، اما چه باک؟ مالا که نمی‌توانیم، پس باید راه‌های تازه بیابیم. اولین راه نشستن در فضای باز و رعایت فاصله‌ی کافی است. به‌خصوص سازهای بادی باید فاصله‌ای بیش از سه-چهار متر بگیرند، اما برای آن‌ها هم راه‌های فراوانی می‌توان جست.

می‌توان در امتداد لوله‌ی فلوت پوپیتز و ورقه‌ای پلاستیکی تعبیه کرد، به ترتیبی که کسی در مسیر جریان هوایی این ساز ننشیند و برای کلارینت و ابوا و باقی سازها هم می‌توان تدابیری مشابه در انداخت. در ضمن نشستن در میاط و پارک و فضاهای باز خودبه‌خود روان و روح آدم را شادی می‌بخشد. اما این تنها راه نیست، می‌توانیم از راه دور و به کمک نرم افزار هم با همدیگر قرار بگذاریم و در قالب کوارتت‌ها و تریوها و کویینتت‌ها با هم ساز بزنیم. حتی می‌توان آنسامبل‌های بزرگ‌تر نیز گرد آورد، اما واقعا کار دشواری خواهد بود و لازم است تا کسی که به رهبری و مدیریت موسیقی تسلط دارد، در این امر شریک یا ناظر باشد.

امیدواریم که با این شش نکته بتوانید از ذهن و جان خود بهتر مراقبت کنید و به امید روزهای خوش در کنار هم بودن و هم‌نوازی کردن.

