

هفت توصیه برای آموزگاران موسیقی در قرنطینه

وقتی خبر شیوع کووید ۱۹- و تعطیلی مدرسه‌ها برای مقابله با این شیوع رسید، وقت زیادی نداشتیم تا با همهی هنرجویانمان وداع کنیم. روزهای قرنطینه خیلی زود از راه رسید و ما در میانه زمین و هوا رها ماندیم. قاعدتا همهی شما هم در انتظار سررسیدن تابستان و فصل کنسرت‌ها و جشن‌های موسیقایی بودید؛ اما حالا ناگزیریم پیوسته افبار نافوشایند را برای خود و هنرجویانمان تکرار کنیم. اکنون با زمان اضافه‌ای که در خان‌ها سپری می‌کنیم، خیلی از ما دچار رفوت و متی بی انگیزگی شده‌ایم. باوجوداین همه می‌دانند که تنها راه رهایی از این رفوت، همان اراده است و تلاش. ما هفت نکته را فهرست کرده‌ایم تا در هفته‌ها و ماه‌های آتی رویشان متمرکز شویم و شما را هم فرامی‌خوانیم تا به این نکته‌ها توجه کنید.

۱. تمرین تمرکز

متمرکز شدن و در لحظه زیستن یعنی آدم دائم ذهن خود را از دوردست به حال آورد و روی لحظه متمرکز شود. ذهن خود را معطوف کنید به همان کاری که در دم انجامش می‌دهید. آدم خیلی راحت مهار ذهن را از کف می‌دهد و به اصطلاح روی حالت «فودکار» می‌رود. یکی از بهترین تمرین‌های روز این است که صبح از جا بریزید و هدف‌ها و کارهای روز را در ذهنتان فهرست کنید. ممکن است کسی هدفش کسب رضایت دیگران باشد. می‌توانید از خود بپرسید که «دوست دارم چه احساسی داشته باشم؟» پاسفتان را با افعال بنویسید. برای نمونه:

- می‌فواهم برای اندیشیدن وقت بگذارم.
- می‌فواهم در اینجا و اکنون باشم.
- قلبم مملو است از شور و عشق.
- ذهنم تشنه‌ی کتاب، داستان، هنر، یا مقالات علمی است.
- باید به موسیقی‌هایی گوش دهم که الهام‌بخشانند.
- برای خبر خواندن و وقت گذراندن در رسانه‌های جمعی محدودیت وضع می‌کنم.
- تنم آماده‌ی حرکت و جست‌وجوی است.
- می‌فواهم صدایم را رها کنم و زیر آواز بزنم، یا بلندبلند بخندم.

۲. تنظیم خواب

مفاهیم عادات تن برای انسان واجب است. تلاش کنید تا در شبانه روز هشت ساعت کامل بخوابید و سر یک ساعت مقرر به تفت خواب بروید و رأس ساعتی مشخص هم بیدار شوید. به این ترتیب، کار بدن برای استراحت آسان تر می شود. به جدول زیر نگاهی بیندازید و برای خودتان برنامه ریزی کنید.

برنامه	ساعت
بیداری و صبحانه	۷ تا ۹:۳۰
نرمش	۸ تا ۷
کارهای روزمره	۸:۳۰ تا ۸
برنامه ۱	۱۰:۳۰ تا ۸:۳۰
برنامه ۲	۱۱:۳۰ تا ۱۰:۳۰
نهار	۱۲:۳۰ تا ۱۱:۳۰
برنامه ۳	۰۱:۳۰ تا ۱۲:۳۰
برنامه ۴	۰۳:۳۰ تا ۰۱:۳۰
ورزش و آمادگی جسمانی	۰۴:۰۰ تا ۰۳:۳۰
شام و وقت گذرانی با خانواده	۰۸:۰۰ تا ۰۴:۳۰

۳. حرکت روزمره

بدن انسان سافت یافته تا حرکت کند. البته منظورمان این نیست که هر روز ساعت ها تمرین شدید فیزیکی کنید، اما یادتان باشد که اکثر شما آموزگاران موسیقی عادت دارید تا در کلاس ها و همراه با بچه ها حرکت کنید و اکنون، این دربندان و دورنشینی شما را ناگهان بر جای تان میفکوب کرده است. بی تردید پیاده روی و هواخوری بسیار مفید است، اما اگر نمی توانید، یا نمی خواهید از منزل بیرون بروید، در خانه و از روی شبکه یا سیدی آموزشی یا از اینترنت آموزگاری برگزینید و منظم ورزش کنید.

• اگر می توانید به پیاده روی بروید.

• از سیدی ها و دی وی های آموزش حرکت استفاده کنید.

• یوگا کنید.

• به دوچرخه سواری بروید.

• موسیقی ای تند بگذارید و حرکت کنید.

در اینترنت هرچه بخواهید در این زمینه پیدا می شود. هرچه بیشتر شما را به شوق می آورد، بهتر است. اول عضلات خود را مساجی گرم کنید و حرکت های کششی انجام دهید. سپس برای نیم ساعت با وزنه و وسایل دیگر تمرین کنید. بعد از این تمرین هم به بدن خود یک استراحت مساجی جایزه دهید.

۴. نرمش ذهن

- در این روزها اکثر ما وقت اضافه داریم تا هر کاری انجام دهیم. همین وقت اضافه فرصت محرکه‌ای است تا چیز تازه‌ای یاد بگیریم.
 - وقتش است تا سازی را شروع کنید که از قدیم دوست داشتید بنوازیدش.
 - اوکوله‌تان را بردارید و با موسیقی دلفواهتان اجرا کنید.
 - پازل یا جدول موردعلاقه‌تان را حل کنید.
 - پای تماشای اپراهایی بنشینید که هنوز ندیده‌اید.
 - سفن‌رانی‌های تد تاکس را در زمینه‌ی موردعلاقه‌تان دنبال کنید.
 - کتابی را که از قدیم نیمه رها کرده‌اید، دست بگیرید.
 - از نرم‌افزارهای همراه استفاده کنید و زبان تازه‌ای بیاموزید.
- در اینترنت هزار چیز مختلف هست که می‌توان به‌صورت رایگان یاد گرفت. چیزی پیدا کنید و درباره‌اش با دوستانتان حرف بزنید.

۵. بدن و آب کافی

- واقعا هرکسی ترجیح می‌دهد که یک قوطی نوشیدنی گازدار بردارد و بنوشد، اما هیچ نوشیدنی‌ای جای آب را نمی‌گیرد. یادتان باشد که یک بطری پر از آب را یکجا ننوشید. بیشتر این آب دفع خواهد شد. شما باید در طول روز، دائم آب بنوشید و هر بار هم به مقدار کافی.
- یک بطری یک لیتری بردارید و سعی کنید در طول روز دو بار آن را پر کنید و به تدریج بنوشید.
 - نوشیدن آب فقط برای بدن مهم نیست، برای ذهن و توجه به یک موضوع نیز اهمیت دارد.

۶. فوراکی سالم و تازه

تغذیه‌ی سالم مانع بیشتر بیماری‌ها و مسئله‌های بدنی است. هر بار که غذا می‌خورید، این کار را به چشم آیینی در پاسداشت بدن خود بنگرید. به یاد داشته باشید که در این روزها دستگاه ایمنی شما بیش از همیشه به تقویت نیاز دارد. پس غذاهایی سرشار از مواد مغذی مصرف کنید.

- بد نیست در روز برای شش بار وعده‌های کوچک میل کنید.
- نیم ساعت پس از برفاستن از فواب، غذا بخورید.
- هر سه ساعت یک بار، متما فوراکی کوچک بخورید.
- فوب است که هر وعده‌ی غذایی دارای پروتئین، فیبر، و چربی باشد.
- غذای مانده در یخچال، به‌خصوص برنج، فاصیتی ندارد و برخی از متخصصان صنایع غذایی می‌گویند اکثر مواد غذایی در یخچال میزان اندکی سم فواهد داشت.

۷. برقراری تماس

تماس‌های و روابط خود را قطع نکنید و با دوستان و همکارانتان از طریق تماس‌های ویدئویی و به شیوه‌های دیگر حرف بزنید. هیچ‌یک از ما در این تنهایی و دورنشینی، تنها نیستیم. چه بهتر که پیوسته به فکر هم باشیم و هرازگاهی، حتی بیش از قبل به یکدیگر تلفن بزنیم.

- گروهی مجازی تشکیل دهید.
- فعالیت‌های هنری و آموزشی خود را با دیگران درمیان بگذارید.
- تجربه‌های فوب و بد را فهرست کنید و در گروه‌های مشترک بنویسید.
- از نرم‌افزارهایی همچون زوم و دیگر امکانات موجود استفاده کنید و بازی‌های دسته جمعی ترتیب دهید.

• نظرات و مکاشفات و ایده‌های خود را درباره‌ی آموزش آنلاین با همکارانتان شریک شوید. شکی نیست که روزهای دشوار گذرانده و می‌گذرانیم. اگر به تن و جان خود توجه داشته باشیم و از یاری و هم‌فکری یکدیگر بهره‌مند شویم، این روزها آسان‌تر به سر می‌آید (البته اگر به سر آید). جست‌وجو به دنبال شیوه‌های نو در برقراری پیوند و مشارکت همیشه به انسان کمک کرده و باز هم فواهد کرد. به امید روزهای بهتر.