

# موسیقی

## تمرین و آرامش درون





خیلی از روزها با دوستانم به بحث می‌نشینم و به جز موضوع هایی که همه‌مان این روزها در خانه و فضاهای مشترک درباره شان حرف می‌زنیم، یک موضوع هست که همواره در جمع هنرآموزگاران تکرار می‌شود: هنرجویم تمرین نمی‌کند. این نکته به شکل وارونه هم بسیار طرح می‌شود. برای نمونه، دوستی دارم که یکی از هنرجویانش از بستگان دور دست من است و وقتی می‌خواهد از او یاد کند، اول به سراغ والدینش می‌رود و می‌گوید «چه مردم خوبی هستند»، یا «واقعاً دوست‌داشتنی هستند»، اما وقتی از خود هنرجویش یاد می‌کند، با عباراتی چون «خیلی خوب تمرین می‌کند» و «وقتی تمرین نکرده هم باز کارش را درست انجام می‌دهد» و... خشنودی خود را آشکار می‌سازد. این توجه که گاه به وسواس می‌ماند نشانه‌ی چیست؟ پیش از هر چیز التزام هنرآموزگار به کارش در همین چند جمله آشکار می‌شود.



روشن است که وقتی کسی به کار خود التزام داشته باشد، برایش مهم خواهد بود که این کار به درستی انجام شود؛ اما کار آموزگاری به این آسانی‌ها به درستی انجام نمی‌شود، چرا که مسئله فقط بر سر کار یک نفر نیست. تمام طرفین امر آموزشی باید کارشان را درست انجام دهند. یعنی آموزگار، دانش‌آموز، و والدین دانش‌آموز باید به امر آموزشی به دقت پایبند باشند تا کار آموزگار به درستی به انجام برسد.

با همه‌ی این‌ها، ابراز خشنودی هنرآموزگار از تمرین صحیح هنرجویش صرفاً نشان‌گر التزام او به کارش نیست، بلکه از موضوعی ژرف‌تر خبر می‌دهد. هنرآموزگار با مشاهده‌ی انجام دیدن کار هنرجوی خود در واقع میوه‌ی تلاش خود را می‌بیند و با چشیدن طعم این میوه، چند پدیده‌ی روان‌شناختی و عصب‌شناختی برایش رخ می‌دهد.



منطقه‌های مختلفی از مغز انسان به واسطه‌ی پیوندهای یاخته‌های عصبی (نرون‌ها) شبکه‌ای تشکیل می‌دهند به نام دستگاه پاداش. در واقع دو پدیده انسان را برمی‌انگیزد تا دست به فعالیت‌های مختلف بزند: نیازهای مختلف - از جمله نیاز به تغذیه، استراحت، پرهیز از درد - و تشویق. مغز انسان به واسطه‌ی مجموعه‌ای از پیوندهای عصبی مشهور به دستگاه پاداش یا به اصطلاح علمی، شبکه‌ی مزو کورتیکولیمبی به انجام دادن کارها برانگیخته می‌شود. این دستگاه یا شبکه‌ی عصبی مسئول تحقق فرآیندی است به نام «فوران انگیزه». این فرآیند شناختی یا به قولی فرآیند تمرکز آفرین سبب می‌شود تا آدم نسبت به شیء، رخداد، یا هدفی ترغیب شود، یا از آن پرهیز کند. این فرآیند فوران انگیزشی عملاً تنظیم‌کننده‌ی رفتار انسان در حین دست یافتن به یک هدف مشخص است.



عامل نهانی و تعیین کننده‌ی این دستگاه هم دست یافتن به لذت است. یعنی آدمی در پاسخ به سائقی مشخص، رفتاری از خود نشان خواهد داد که آن رفتار را به اصطلاح روان‌شناسی، «رفتار پایانی» می‌نامیم، چراکه این رفتار پایانی آخرین مرحله از زنجیره‌ای از رفتارهاست که در پی سیرایی در برابر یک سائق مشخص پدید می‌آید. با برآورده شدن یک هدف مشخص، دستگاه پاداش مغز ما به همین رفتار پایانی منتهی می‌شود، یعنی فرد با رسیدن به لذت ناشی از دست یافتن به هدفش، رفتار پایانی از خود نشان می‌دهد.





هر هدف، موضوع، یا رخدادی که ما را برانگیزد و تمرکزمان را به خود معطوف سازد، محرکی به شمار می‌رود که عملاً با دست یافتن به آن احساس لذت می‌کنیم. حال اگر به بحث اصلی بازگردیم، باید بگوییم که آنچه هنرآموزگار را برمی‌انگیزد تا بر کارش متمرکز شود و رفتارهایی پایانی و مشتاقانه از خود نشان دهد، همان تمرین و کامیابی هنرجوست. به این ترتیب دستگاه پاداش مغز هنرآموزگار به امری و رای اختیار خودش گره می‌خورد. یعنی عملاً هنرجو و والدینش هم در احساس لذت هنرآموزگار سهیم می‌شوند.

از سوی دیگر، همین پدیده در مورد خود هنرجو نیز صادق است؛ به این معنا که هرگاه به واسطه‌ی هنرآموزگار متوجه می‌شود که به هدفش دست یافته و کارش را درست انجام داده است، در وجودش لذت می‌یابد.



خب پرسش بدیهی این است که چگونه هنرجو به تمرین و برآورده ساختن انتظارات هنرآموزگار متعهد بماند؟ البته در این باب چندین و چند یادداشت نوشته‌ایم که می‌توانید در صفحه‌های مجازی مرکز آن‌ها را پیدا کنید و بی‌گمان باز هم در این باره خواهیم نوشت، اما فعلا چند نکته را یادآوری می‌کنم:

۱. هنرجو باید موسیقی را نه امری اجباری که فرصتی برای استراحت و دوری از روزمرگی قلمداد کند.

۲. برنامه‌ریزی برای تمرین بسیار اهمیت دارد، اما نباید آن را به چشم آنتی‌بیوتیک نگاه کرد. عموماً بهتر است به هنرجو مجال دهیم تا خودش ساعت و مدت تمرینش را انتخاب کند، مگر مسئله‌ای سبب شود که هنرجو در این امر به کمک نیاز داشته باشد.



۳. تشویق به جا و سزاوار سبب می شود که دستگاه پاداش فرد به درستی با موازین و هدف های معقول پیوند بیابد و حس کامیابی محقق شود. این نکته بدان معناست که نباید تشویق را به یکی از امور رایج بدل کرد، اما در ضمن نباید از چالش ها و دشوار شدن تدریجی وظایف غافل شد.

۴. هنرجو، والدینش، و هنرآموزگارش همگی در یک منظومه ی مشترک فعالیت می کنند و دستیابی هاشان به حس کامیابی به همدیگر گره خورده است.

۵. هنرجو باید در برگزیدن قطعه های تمرینی خود نقشی داشته باشد. البته این بدان معنا نیست که هنرآموزگار باید طرح درس خود را رها کند و از پی هنرجو و امیالش به راه افتد. هنرجو باید بتواند نظرش را در بای قطعه ها اعلام کند و اگر هنرآموزگار بر درسی تأکید داشت، بی چون و چرا به برنامه های هنرآموزگار متعهد بماند.





این نکات به هر سه طرف معادله‌ی ما، یعنی به هنرآموزگار، هنرجو، و والدین کمک می‌کند تا با رعایتشان با آسودگی و لذت بیشتری به هدف موردنظر دست یابند. باید به یاد داشته باشید که هنرآموزگار موسیقی از بسیاری جهات یکی از نزدیکترین افراد خانواده به شمار می‌رود، چراکه عملاً همانند بستگان نزدیک، خوشحالی‌اش به خوشحالی والدین و هنرجویان پیوند مستقیم دارد.

