

اضطراب اجرا



شاید برایتان پیش آمده باشد که پیش از رفتن روی صحن اجرا نَفستان به شماره افتد، یا دچار اضطرابی شوید که حتی نتوانید نام قطعه‌های اجرا را به یاد آورید. این احساس اضطراب و تشویش را به اصطلاح ترس از صحنه یا اضطراب اجرا می‌نامیم.

ترس از صحنه وضعیتی روانی است که پیش و در حین اجرا در حضور دیگران بروز می‌کند. حتی ممکن است که در برابر دوربین و در حین اجرا از راه دور هم همین احساس پدیدار شود و نشانه‌هایی چون عرق کردن (معمولاً دست‌ها)، نوسان یا تغییر در روال عادی تپش قلب، سردرد، دل آشوب، لرز، برهم خوردن دل از خود برجای بگذارد. افزون بر این نشانه‌های عینی و بدنی، مسئله‌های شناختی و رفتاری ناشی از این هراس نیز کم نیست. برای نمونه، هیچ عجیب نیست که اجراکننده در پی چنین اضطرابی، ناگهان نت‌ها یا اشعار قطعه‌هایش را از یاد ببرد، یا به لکنت دچار شود، یا بی‌اختیار سکوت کند.



بسیاری از روان‌شناسان بر این باورند که اضطراب از صحنه پیوند مستقیمی با هراس از مواجهات اجتماعی دارد و از شماری از مسئله‌های شناختی نظیر این‌ها نشئت می‌گیرد:

- ارزیابی نادرست از انتظاراتی که از آدم می‌رود
- دست کم گرفتن توانایی‌های فردی
- دست بالا گرفتن بیش از حد نظر دیگران
- ترسیدن از نقد

در واقع هر آدمی به وقت روبرویی در برابر جمعی از غریبه‌ها و سخنرانی یا اجرا در برابر آنان تا اندازه‌ای احساس اضطراب می‌کند و اگر این اضطراب از اندازه‌ی معقول فزون نشود، عواقب ناگواری هم به بار نخواهد آورد. کافی است که چند تمرین تمرکزی ساده انجام دهیم تا اوضاع سامان گیرد و اجرا به خوبی سرانجام ببیند.



مشکل وقتی بروز می‌کند که این احساس‌ها همه‌ی ذهن آدمی را اشغال کنند و دیگر جایی برای تمرکز و اندیشه‌ورزی باقی نماند.

الن بدیو، فیلسوف فرانسوی، به زبانی فصیح این ترس را به ابراز مهر و عشق مشابَهت می‌دهد و می‌گوید «ابراز عشق همانا گذاری است از بخت و اقبال به سرنوشت و از همین روست که همچون هراس گام گذاشتن بر صحنه، دلهره‌آور است». یعنی هراس از صحنه به روایت الن بدیو، همان گذر از وضعیتی است که هنوز آدمی نمی‌داند چه در انتظارش است و هنوز به بخت و اقبال و احتمال چنگ می‌اندازد؛ اما وقتی بر صحن رسید، دیگر آدمی سرنوشت خود را رقم زده است و از وضعیت اندیشیدن به بخت و اقبال، به وضع روبرویی با دست سرنوشت مواجه است.



سارا سالووچ پیانونواز، در کتاب «هراس نوازی: تاریخی از ترس از صحنه» اعتراف می‌کند که گرچه در کودکی نوازنده‌ای توانا بوده است، اما موقع اجرا که می‌رسیده، دستانش خیس عرق می‌شده و تمام جانش به لرزه می‌آمده است: «یک شب که هنرآموزگارم از من خواست تا پیش روی بچه‌های کلاس اجرا کنم، پشت پیانو نشستم و از بالا به کلاویه‌ها خیره شدم. دیگر تنم مال خودم نبود. همه چیز زیر فرمان ترسم بود و انگار یک عضو جدید و قوی‌تر از مغزم اراده‌ام را در اختیار گرفته بود.» این روایت هیچ استثنایی نیست. بسیاری از هنرمندان برجسته‌ای که یک عمر روی صحنه می‌روند نیز پس از سال‌های دراز، همچنان از صحنه هراس دارند. برای نمونه، آندریا بوچلی همیشه از صحنه می‌ترسیده و هیچ این ترس را پنهان نکرده است. ریچی سامبورا، گیتارنواز مشهور هم به این ترس معترف بود و بسیاری نوازندگان و خوانندگان دیگر هم در این صف همراهند.



در ۲۰۱۲، پژوهش‌گرانی به نام‌های کَرَن دُونْآیِر و مارلینا دیویدسن در دانشگاه اوماها هشتصد و پانزده دانشجو را زیر نظر گرفتند و از آن‌ها خواستند تا از میان فهرستی بلندبالا، بزرگ‌ترین هراس هاشان را انتخاب کنند. در این فهرست هراس‌هایی چون ترس از ارتفاع، تنهایی، تنگنا، ژرفا، و ترس‌های دیگر هم درج شده بود. حتما حدس می‌زنید که ترس از صحنه در نزد اکثریت این هشت صد و اندی نفر مشترک بوده و در زمره‌ی سه ترس نخستشان جای داشته است.

به یاد دارم که باری توصیف توجه‌برانگیزی درباره‌ی هراس از صحنه خواندم. نویسنده‌ای این هراس را «مسمومیت خودخواسته با آدرنالین» توصیف کرده بود. البته بهتر است به جای خودخواسته از ترکیب خودکرده‌ی ناخواسته استفاده کنیم.



لیکن صورت مسئله با این توصیف کمی روشن تر می شود: در پی اضطراب، غدد فوق کلیوی سیلانی از هرمون اپینفرین (آدرینالین) به خون سرازیر می کنند تا بدن به وضعیتی کاملاً هوشیار وارد شود. ناگهان همه‌ی جهان در یک متر خلاصه می شود.

دست‌ها خیس می شوند، قلب تندتند می زند، جان آدمی به لرزه می آید و دهان خشک خشک می شود. حتی ممکن است آدم نتواند درست نفس بکشد. کوک صدای آدم هم کاملاً تغییر می کند و یکهو متوجه می شود که بسیاری زیرتر از حالت عادی حرف می زند.



این وضعیت را به اصطلاح وضعیت «جنگ یا در برو» می‌نامیم. در واقع اگر شهرنشینی و تمدن نبود، این وضعیت خیلی به دادمان می‌رسید، چرا که در موقعیت‌هایی بروز می‌کرد که آدم به نیروی مضاعف برای جنگیدن با موجودات قوی‌تر از خود نیاز دارد، یا برای گریختن از درنده‌ای باید دو پای دیگر هم قرض کند و در برود. یعنی غدد فوق کلیوی به دستور مغز کاری را می‌کنند که قرار است جان آدم را نجات دهد. وانگهی در جهان اینجا و اکنون ما، چنین موقعیتی به ندرت رقم می‌خورد...

کدام‌یک از ما حتی در کابوس‌ها مان از دست شیر شرزه فرار می‌کنیم، یا با پلنگ پنجه در پنجه می‌اندازیم؟ از این روست که می‌توان ترس از صحنه را برآیند همکاری خطاهای شناختی و زیست‌شناختی دانست که چندان هم لاعلاج نیستند.



- برای نمونه، اگر از رفتن بر صحنه بیم دارید، چند شگرد را همیشه به یاد بسپارید:
- به خود یادآوری کنید که دریغ گذشته و هراس از آینده مغل زیستن در حال است
- به نواختن یا خواندن بی نقص زیادتر از حد بها ندهید
- به گوشه‌ای از تالار اجرا نگاه کنید که تیره‌تر و نامعلوم‌تر است و مایه‌ی نگرانی‌تان نمی‌شود
- به خود یادآوری کنید که اشتباه‌ها برای پیشرفت ضروری‌اند
- خیال کنید که اگر کسی نبود چطور اجرا می‌کردید
- نقد دیگران را همانند کمک بنگرید و به یاد داشته باشید که هیچ انسانی کامل نیست
- حواستان باشد که شما موسیقی را برای جلب رضایت دیگران انتخاب نکرده‌اید



شاید شما هم ایده‌هایی در ذهن دارید که به چیره شدن بر هراس از صحنه کمک می‌کند، چه بهتر که این ایده‌ها را همین‌جا با ما در میان بگذارید، ای بسا که فهرستی از راه‌کارهای مفید گرد آمد تا در این راه به یکدیگر کمک کنیم.

