

جولی جفی نیجل
ترجمہ ہالہ آرامی

www.ketab.ir

مدیریت ترین صحفہ

راہنمائی برای موسیقی دانان و آموزگاران موسیقی

سرشناسه: نیجل، جولی جفی
عنوان و نام پدیدآور: مدیریت ترس صحنه / جولی جفی نیجل؛ ترجمه هاله آرامی.
مشخصات نشر: تهران، انتشارات هنر موسیقی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص؛ ۵/۲۱×۱۴ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۰۵-۲-۷
فهرست نویسی و اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا.
شناسه افزوده: آرامی رضایی، هاله، ۱۳۵۳ -، مترجم.
موضوع: موسیقی -- اجرا -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره: ML۲۸۳۰
رده‌بندی دیویی: ۷۸/۴۳۱۱۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۵۰۶۷

مدیریت ترس صحنه راهنمایی برای موسیقی‌دانان و آموزگاران موسیقی

نویسنده: جولی جفی نیجل
مترجم: هاله آرامی (نوازنده و مدرس پیانو)
(haleharami2015@gmail.com)
ناشر: هنر موسیقی
مدیر اجرایی: مرگان زرین‌نقش
طراح گرافیک: استودیو مرکزی؛ سعید فروتن
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
شمارگان: ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۷۵ هزار تومان
© حق چاپ برای ناشر محفوظ است.
تلفن انتشارات و مرکز پخش: ۴۴۲۶۳۴۴۴ (۰۲۱)

فهرست

درباره این کتاب	۱۳
مقدمه مترجم	۱۵
پیش گفتار	۱۷
فصل اول: ترس صحنه چیست؟	۲۷
— پرسش هایی برای اندیشیدن	۲۹
— برخی ملاحظات عمومی پیرامون ترس صحنه	۲۹
— یک تصویر شخصی	۳۱
— آموزگاران موسیقی، منابع سلامت روان	۳۲
— سؤالات متناقض و پنداشت های بیشتر درباره ترس صحنه	۳۳
— قانون یرکس دادسون (قوس اضطراب)	۳۴
— آمادگی روانی: دیدگاه ها و توانایی ها	۳۷
— صحبت کردن و گوش دادن به شاگردان: اعتبار بخشیدن به احساسات	۳۸
— الزاماتی برای آموزگاران موسیقی	۴۱

۴۳ فصل دوم: کندوکاوی عمیق‌تر در مقوله ترس صحنه

— پرسش‌هایی برای اندیشیدن	۴۵
— ترس صحنه: دونوازی ذهن-بدن	۴۵
— نشانگان اضطراب اجرا	۴۶
— بحث درباره اضطراب اجرا در کلاس درس	۴۷
— تشخیص نشانگان اضطراب اجرا	۴۸
— انگشتر جادویی	۵۰
— آرام باش! ابزاری برای تمرین خون‌سردی	۵۱
— تنفس عمیق	۵۱
— رهاسازی پی‌درپی عضلات	۵۲
— الزاماتی برای آموزگاران	۵۲

۵۳ فصل سوم: الفبای ترس صحنه

— پرسش‌هایی برای اندیشیدن	۵۵
— مدل ABC برای اضطراب	۵۶
— چکیده مدل ABC	۵۷
— سرگذشتی کوتاه: جان	۵۸
— اقداماتی برای آموزگاران و شاگردان	۵۹
— فعالیت ۱. شناسایی واکنش‌های گروه «B»	۵۹
— فعالیت ۲. کارت‌های گروه «B»: عبارات خودبینانی حمایتی	۶۰
— نمونه‌هایی از عبارات خودبینانی حمایتی	۶۰
— الزاماتی برای آموزگاران	۶۱

۶۳ فصل چهارم: نشانگان؛ حذف در برابر مدیریت

— پرسش‌هایی برای اندیشیدن	۶۵
— نشانگان در نقش سرنخ‌ها	۶۶
— سرگذشتی کوتاه: سیندی	۶۷

_____ ارزیابی افکار و احساسات	۶۸
_____ صحبت درباره محرک‌های استرس‌زا	۷۰
_____ الزاماتی برای آموزگاران	۷۰
فصل پنجم: تعارض؛ یک پارادوکس (ناسازه)	۷۳
_____ پرسش‌هایی برای اندیشیدن	۷۵
_____ پارادوکس: شناسایی تعارضات احساسی	۷۵
_____ نمونه‌ای از تعارض	۷۷
_____ تشخیص تعارضات	۷۷
_____ مواجهه با لغزش حافظه و فروپاشی تکنیکی	۷۸
_____ نقشه‌های اصلاحی	۷۹
_____ برخی سوابق ترس صحنه در کودکی	۸۰
_____ نمونه‌های بیشتری از تعارض	۸۱
_____ سرگذشتی کوتاه: رابرت	۸۲
_____ کودکان و بزرگ‌سالان شکاف (موجود در تعارضات) را پر می‌کنند	۸۳
_____ تعمق بیشتر در مسئله تعارض	۸۴
_____ الزاماتی برای آموزگاران	۸۷
فصل ششم: محرک عاطفی در پس ترس صحنه	۸۹
_____ پرسش‌هایی برای اندیشیدن	۹۱
_____ مدل روان‌پویشی	۹۲
_____ چرا به مدل‌های روان‌پویشی باید توجه کرد؟	۹۳
_____ ارواح ذهنی کلاس درس را به تسخیر درمی‌آورند!	۹۴
_____ ذهن فراموش نمی‌کند: ناخودآگاه	۹۶
_____ یک مدل تصویری از ناخودآگاه	۹۷
_____ ملاقات دوباره با سیندی	۹۹
_____ انتقال	۱۰۰

— شرم	۱۰۲
— انتقال متقابل	۱۰۴
— چند عملکردی	۱۰۵
— سرگذشتی کوتاه: جو	۱۰۶
— نکات روان‌شناختی و کاربردی	۱۰۷
— فعالیت: تصور کن که...	۱۰۷
— الزاماتی برای آموزگاران	۱۰۸

۱۱۱ فصل هفتم: دفاع در برابر اضطراب

— پرسش‌هایی برای اندیشیدن	۱۱۳
— اجرا در قالب یک خطر: دفاعیات ایگو	۱۱۳
— ایگو و دفاعیات آن در برابر اضطراب	۱۱۴
— سرگذشتی کوتاه: مری	۱۱۶
— گروه «B»	۱۱۸
— مدل (ABC) اضطراب	۱۱۹
— فعالیت ۱. تشخیص اضطراب	۱۲۰
— فعالیت ۲. بازنگری اضطراب	۱۲۱
— سرگذشتی کوتاه: دستان سرد سبندی در قالب دفاعیات ایگو	۱۲۳
— شرم در نقاب مقاومت در برابر اجرا	۱۲۴
— خجالت بکش!	۱۲۴
— آمیزش هویت شخصی و موسیقایی	۱۲۷
— کمک به شاگردان در کشف دفاعیات ایگو	۱۲۹
— الزاماتی برای آموزگاران	۱۳۰

۱۳۳ فصل هشتم: نظریه یادگیری و اصلاح رفتار

— پرسش‌هایی برای اندیشیدن	۱۳۵
— نظریه‌های یادگیری: رهنمودهایی برای آموزگاران	۱۳۵

شرطی سازی کلاسیک	۱۳۶
شرطی سازی عامل	۱۳۸
آموزگاران موسیقی و شرطی سازی رفتار	۱۳۹
الزاماتی برای آموزگاران	۱۴۰
فصل نهم: رفتار درمانی شناختی، روش درمانی عقلانی هیجانی و گروه «B»	۱۴۱
پرسش هایی برای اندیشیدن	۱۴۳
رفتار درمانی شناختی چیست؟	۱۴۳
نمونه ای از اصلاح شناخت و بازنگری بازخوردهای ترس صحنه	۱۴۵
دو تمرین با مدل (ABC) مثالی برای رفتار درمانی شناختی	۱۴۷
روان شناسی عصبی و تصویر برداری عصبی (تصویر برداری مغز)	۱۴۸
داروهای مسدودکننده گیرنده بتا و اضطراب اجرا	۱۴۹
ادعاهای مستند بر شواهد برای کاهش اضطراب اجرا	۱۵۲
الزاماتی برای آموزگاران	۱۵۳
فصل دهم: اضطراب اجرا در اوان کودکی شروع می شود	۱۵۵
پرسش هایی برای اندیشیدن	۱۵۷
آموزگاران در نقش «والدین جدید»؛ مسائل مربوط به رشد	۱۵۷
رشد انسان و اضطراب اجرا	۱۵۹
جزئیات هشت مرحله سنی اریکسون در چرخه زندگی	۱۶۲
مرحله اول: اعتماد در برابر بی اعتمادی (تولد-یک سالگی)	۱۶۳
الزاماتی برای آموزگاران	۱۶۴
مرحله دوم: خودمختاری و (استقلال) در برابر شرم و تردید (دو-سه سالگی)	۱۶۴
الزاماتی برای آموزگاران	۱۶۶
مرحله سوم: ابتکار عمل در برابر احساس گناه (چهار-شش سالگی)	۱۶۶
مرحله چهارم: سخت کوشی در برابر احساس حقارت (هفت-۱۲ سالگی)	۱۶۶

هشدار اضطراب برای آموزگاران!!!	۱۶۷
شاگردان خردسال	۱۶۷
شاگردان نوجوان	۱۶۷
الزاماتی برای آموزگاران	۱۶۸
مرحله پنجم: هویت در برابر سردرگمی هویتی (۱۹-۱۳ سالگی)	۱۶۹
هشدار اضطراب برای آموزگاران!!!	۱۶۹
نوجوانان	۱۶۹
الزاماتی برای آموزگاران	۱۷۰
مرحله ششم: صمیمیت در برابر انزوا (اواسط ۳۰-۲۰ سالگی)	۱۷۰
الزاماتی برای آموزگاران	۱۷۲
مرحله هفتم: زاینده‌گی در برابر رکود (۶۵-۳۵ سالگی)	۱۷۲
الزاماتی برای آموزگاران	۱۷۳
مرحله هشتم: تمامیت (انسجام خود) در برابر ناامیدی (۶۵ سالگی به بعد)	۱۷۴
الزاماتی برای آموزگاران	۱۷۵
چکیده: مراحل رشد و ترس صحنه	۱۷۵
الزامات بیشتری برای آموزگاران	۱۷۷

فصل یازدهم: «رستال مجازی»: تلفیق ۱۷۹

پرسش‌هایی برای اندیشیدن	۱۸۱
سوزان: چگونه اضطراب اجرا را درک و مدیریت کنیم؟	۱۸۱
مفاهیمی که آموزگار به سوزان - تک‌نواز - منتقل می‌کند:	۱۸۲
طرحی برای آموزگار	۱۸۳
ساختار «رستال مجازی»	۱۸۳
رستال	۱۸۵
الزاماتی برای آموزگاران	۱۹۱

مقدمه مترجم

در رشته موسیقی، فارغ از اینکه برای چه گرایشی تربیت می‌شویم، کمتر کسی است که دست‌کم به شکل گذرا و کوتاه‌مدت به کسوت آموزگاری درنیاید؛ حال چه آموزگاری پیشه دائمی‌مان باشد یا به صورت موقت به آن بپردازیم، آگاهی از ویژگی‌های مهارتی و دانش لازم برای قدم گذاشتن در این راه برای هر آموزگار پویا و مسئولیت‌پذیری، شرط اول است.

از پزشک و درمانگری حادثی و صاحب‌نظر در امور روان‌تحلیلی آموختم که انسان برای عرض اندام در جامعه و پذیرش نقش اجتماعی موردنظر خود، نیازمند چهار سرمایه است: سرمایه مادی، مهارتی، اجتماعی و سرمایه روانی. متأسفانه تا به امروز حداقل در جامعه ما یا اصالت با سرمایه مادی است که شاید به واسطه آن سرمایه مهارتی ارزش پیدا کند و به تبع آن سرمایه اجتماعی عاید شخص شود و یا اصالت با سرمایه مهارتی است؛ نگاهی که در قشر متوسط جامعه بیشتر مشهود است.

از وقتی به خودمان می‌آییم، چه در سیستم مصوب آموزشی و چه خارج از آن به صورت آزاد، هدفمان کسب مهارتی است که در آینده به واسطه آن سرمایه مادی و اجتماعی‌مان را تأمین کنیم. غافل از اینکه بدون کسب سرمایه روانی کافی، سایر سرمایه‌ها، هرچند هم پرمایه باشند، نقصان حاصل از این بی‌توجهی را جبران نخواهند کرد و ما باید افتان‌وخیزان به مسیر حرفه‌ای و زندگی شخصی‌مان ادامه دهیم.