

جولی جفی نیجل
ترجمه هاله آرامی

مدیریت تربیتی صحنه

راهنمایی 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؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۰۵-۲-۷
فهرست‌نویسی و اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا.
شناسه افزوده: آرامی رضایی، هاله، ۱۳۵۳، - مترجم.
موضوع: موسیقی -- اجرا -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره: ML۳۸۳۰
رده‌بندی دیویی: ۷۸۱/۴۳۱۱۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۵۰۶۷

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: مژگان 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
— پرسش‌هایی برای اندیشیدن	۲۹
— برخی ملاحظات عمومی پیرامون ترس صحنه	۲۹
— یک تصویر شخصی	۳۱
— آموزگاران موسیقی، منابع سلامت روان	۳۲
— سؤالات متناقض و پنداشت‌های بیشتر درباره ترس صحنه	۳۳
— قانون یرکس دادسون (قوس اضطراب)	۳۴
— آمادگی روانی: دیدگاه‌ها و توانایی‌ها	۳۷
— صحبت کردن و گوش دادن به شاگردان: اعتبار بخشیدن به احساسات	۳۸
— الزاماتی برای آموزگاران موسیقی	۴۱

فصل دوم: کندوکاوی عمیق تر در مقوله ترس صحنه	۴۳
— 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 خون سردی	۵۱
— تنفس عمیق	۵۱
— رهاسازی پی‌درپی عضلات	۵۲
— الزاماتی برای آموزگاران	۵۲
<hr/>	
فصل سوم: الفبای ترس صحنه	۵۳
— 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 خودبیانی حمایتی	۶۰
— نمونه‌هایی از عبارات خودبیانی حمایتی	۶۰
— الزاماتی برای آموزگاران	۶۱
<hr/>	
فصل چهارم: نشانگان؛ حذف در برابر مدیریت	۶۳
— پرسش‌هایی برای اندیشیدن	۶۵
— نشانگان در نقش سرنخ‌ها	۶۶
— سرگذشتی کوتاه: سیندی	۶۷

— ارزیابی افکار و احساسات	۶۸
— صحبت دربارهٔ محرک‌های استرس‌زا	۷۰
— الزاماتی برای آموزگاران	۷۰
<hr/>	
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
<hr/>	
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
— چندعملکردی	۱۰۵
— سرگذشتی کوتاه: جو	۱۰۶
— نکات روان‌شناختی و کاربردی	۱۰۷
— فعالیت: تصورکن 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 سیندی 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
<hr/>	
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 تصویربرداری عصبی (تصویربرداری مغز)	۱۴۸
داروهای مسدودکننده گیرنده بتا و اضطراب اجرا	۱۴۹
ادعاهای مستند بر شواهد برای کاهش اضطراب اجرا	۱۵۲
الزاماتی برای آموزگاران	۱۵۳
<hr/>	
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
<hr/>	
فصل یازدهم: «رستیتال 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 «رستیتال مجازی»	۱۸۳
— رستیتال	۱۸۵
— الزاماتی برای آموزگاران	۱۹۱

شده‌ام و از چشم‌اندازهای متعددی آن را مطالعه کرده‌ام. نخ تسییح سفر شخصی و حرفه‌ای من، علاقه‌ام به روابط میان مردم و کنجکاوی‌ام نسبت به چیزی است که باعث ایجاد انگیزه در آن‌ها می‌شود. پس در این کتاب تجارب، تحقیقات و یافته‌های بالینی‌ام را که حاصل هر دو رشته تحصیلی‌ام هستند، به همراه درس‌هایی که از شاگردان پیانو و بیماران قدیمی‌ام آموخته‌ام، با شما به اشتراک می‌گذارم. با این کار به کندوکاو در آموذوها، تلاش‌های سخت و کشفیات خود درباره اضطراب اجرا می‌پردازم. من این سفر را انرژی‌بخش، موشکافانه و در بعضی مواقع بسیار سخت و پر از اکتشافات غیرمنتظره درباره خودم یا سایرین و درعین حال همیشه رضایت‌بخش و پویا یافته‌ام. سفر شخصی من بعد از کامل شدن این کتاب نیز ادامه خواهد داشت. امیدوارم شما نیز بعد از مطالعه و به پایان رساندن فصل آخر، به سفر خود ادامه دهید. عنوان ترس صحنه همیشه و تا ابد مجذوب‌کننده است!

هدف این کتاب این است که اطلاعات روان‌شناختی و راهنمایی‌هایی علمی درباره روان‌شناسی و مدیریت اضطراب اجرا را در اختیار آموزگاران موسیقی، هنرجویان و نوازندگان قرار دهد. اطلاعات این کتاب به آموزش پیانو به کودکان و دوره‌های آموزشی موسیقی نیز مرتبط است. والدین هنرجویان موسیقی نیز می‌توانند شدت ترسی را که فرزندانشان در صحنه تجربه می‌کنند، درک کنند و از آشنایی با برخی تکنیک‌های مدیریت برای کمک به آن‌ها بهره‌مند شوند. علاوه بر این، افراد بسیاری به جز موسیقی‌دانان با اضطراب اجرا دست‌وپنجه نرم می‌کنند؛ از جمله سخنران‌ها، استادان دانشگاه، نویسندگان، هنرمندان، ورزشکاران و اشخاصی با اضطراب اجتماعی.

برای دست یافتن به درک بهتری از ترس صحنه، تمرکز روی مرکزیت نقش آموزگار موسیقی در فرایند رشد هیجانی و موسیقایی هنرجویان است. حتی برای نوازندگان یا هنرجویانی که در حال حاضر نیز با آموزگاری کار نمی‌کنند، اثر آموزگار موسیقی برای همیشه در ذهن شخص حک می‌شود. برای نوازندگان، غیرعادی نیست صدای توصیه‌های آموزگار را هنوز «بشنوند» یا حضور او را در نتیجه درس‌هایی که ممکن است مدت‌ها پیش گذرانده باشند، احساس کنند. هنرجویان، چه قدیمی و چه جدید، نقش آموزگار را در ذهن خود نهادینه و درونی می‌کنند و فارغ از سن و سال، هر بار که نوازندگان در مقابل عموم ظاهر می‌شوند، آموزگار موسیقی آن‌ها را درون ذهنشان همراهی می‌کند.

یگانگی رابطه آموزگار-شاگرد در حیطه موسیقی منشوری است که این کتاب از طریق آن، سعی در گشودن برخی رموز ترس صحنه دارد و برای درک حضور ناخوشایند

و تبعات ناراحت‌کننده آن تدابیری ارائه می‌دهد. کلاس موسیقی و آنچه در رابطه آموزگار-شاگرد اتفاق می‌افتد، موقعیت دلخواه را برای درک اضطراب اجرا فراهم می‌کند. این اطلاعات برای سایر مجریانی که حتی درگیر اجرای موسیقی نیستند نیز قابل تعمیم است. هر فصل این کتاب به شکلی ساماندهی شده است که به آموزگاران کمک کند از نشانه‌های پیچیده، مبهم (و گاهی گیج‌کننده) و رفتارهایی که بخشی از چشم‌انداز گسترده سلامت هیجانی هنرجویان هستند، آگاهی یابند. هنگام بررسی ترس صحنه از دورنماهای روان‌شناختی متعدد، تدابیری عملی پیشنهاد می‌شوند که آموزگاران را برای آگاه‌سازی و توانمند کردن هنرجویان، مطلع و توانمند کند. این کتاب، از دسته کتاب‌های «چگونه می‌توان...» نیست که توصیه‌های خطی ارائه بدهد، بلکه کتابی است که فرد را به درکی عمیق‌تر تشویق می‌کند و به بهره بردن از گزینه‌های متعدد ارائه‌شده که می‌توانند در کاهش ترس صحنه مفید باشند، ترغیب می‌نماید.

موضوع مهمی که همچنان در فصول بعد تکرار می‌شود بر این نکته تأکید دارد که دروس موسیقی، درس‌های زندگی‌اند.

چون هیچ رویکردی وجود ندارد که خود به‌تنهایی دربرگیرنده موضوع پیچیده ترس صحنه یا چگونه کار کردن با نیازهای فردی هنرجویان باشد، پس چهارچوب‌های نظری، بالینی و عملی متعددی پیشنهاد می‌شوند. یک نظریه روان‌شناختی (یا دیدگاه آموزشی موسیقایی) به‌تنهایی برای همه افراد قابل تعمیم نیست. آموزگاران و شاگردان پیچیده‌تر از آن هستند که در قالب یک فرمول خلاصه شوند.

در کل کتاب، تشریح موضوعات از طریق مدل ABC - که در نظریه‌های روان‌شناختی گوناگونی کاربرد دارد - تکرار می‌شود. آموزگاران می‌توانند به هنرجویان (و خودشان) کمک کنند تا احساسات، افکار و رفتار ناشی از اضطراب را تشخیص دهند و درک کنند که همگی به‌صورت نمادین با حرف B نشان داده می‌شوند.

پس آموزگاران ترغیب می‌شوند تا: ۱. پویایی پیچیده ترس صحنه را درک کنند (که با حرف «B» نشان داده می‌شود)؛ و ۲. برای کم کردن اضطراب اجرا راهکارهای عینی پیشنهاد دهند که در کتاب ارائه شده‌اند (و آن هم با حرف «B» مشخص شده است). خواننده تشخیص خواهد داد که حرف B، فارغ از جهت‌گیری نظری، یک استعاره کاربردی و مدلی سامان‌دهنده است.

روان‌شناسی ترس صحنه از نقطه نظر دیدگاه‌های وابسته به محرکات و انگیزه‌های مؤثر در فکر، دیدگاه‌های رفتاردرمانی و رشد روان‌شناختی، در حالی معرفی می‌شود که

مطلب اصلی بر تکامل و رشد انسان طی دوران زندگی‌اش تأکید دارد. درک هنرجوی موسیقی به‌عنوان انسانی که با خود تاریخچه‌ای در زندگی، تعاملات بیولوژیکی، پس‌زمینه اجتماعی و خوانشی شخصی از هر درس و یا هر اجرایی دارد؛ کیفیت آموزش، یادگیری و اجرا را بهتر می‌سازد.

آموزگاران موسیقی بخش جدایی‌ناپذیر تکامل روانی و موسیقایی هنرجویان هستند.

جروبحث با والدین یا دوستان، مورد آزار و قلدری قرار گرفتن در مدرسه، از دست دادن حیوان خانگی موردعلاقه یا گرفتن نمره ناامیدکننده‌ای در یک امتحان، یک بیماری، نقل‌مکان کردن یک دوست، جدایی در خانواده و بسیاری اتفاقات دیگر در زندگی یک هنرجو می‌تواند یادگیری و لذت خلق موسیقی او را مختل کند. چنین رویدادهایی به توانایی هنرجو در انجام کاری متمرکز لطمه وارد می‌کنند و می‌توانند اعتمادبه‌نفس او را پایین بیاورند. بنابر اظهارنظر آموزگاری: «هنرجویان هرگز با یک لوح احساسی پاک برای یادگیری در کلاس حاضر نمی‌شوند»، که من با این نظر موافقم.

برای هیچ آموزگاری غیرعادی نیست اولین واکنشگر هنرجویانی باشد که شاید درباره نگرانی‌هایشان حرف بزنند یا نزنند. این حالت به‌ویژه برای آموزگاران که با شاگردان، به‌صورت تک‌به‌تک یا در یک گروه خاص (گروه‌های سازی یا آوازی)، کلاس‌های تئوری و تاریخ موسیقی، در تماس قرار می‌گیرند، چشمگیرتر است. اغلب در خلال اجرا، حضور و طرز برخورد هنرجو، با اضطراب اجرا به‌شکلی ناتوان‌کننده و مزمن و با بیانی حاکی از عدم اعتمادبه‌نفس، آشکار خواهد شد. غالباً آموزگاران، نشانه‌هایی ظریف از اینکه «اشکالی وجود دارد» را کشف خواهند کرد. بیشتر آموزگاران موسیقی خوش‌نیت هستند و با حساسیت زیادی با شاگردان خود همدلی می‌کنند ولی برای پرداختن به مشکلات هیجانی حاد یا خوش‌خیم به‌صورت حرفه‌ای تربیت نشده‌اند.

فصل‌های این کتاب بر اساس چنین چهارچوبی سامان‌دهی شده‌اند که سؤالاتی مطرح می‌شوند، پاسخ‌های عملی و نظری مرتبط را موردبحث قرار می‌دهند سپس فعالیت‌ها و راهکارهایی آموزشی پیشنهاد می‌کنند که در کلاس کاربرد داشته باشند و درنهایت هر فصل با ارائه خلاصه‌ای از نکات مرتبط به موضوع آن فصل جمع‌بندی می‌شود. اضطراب اجرا با نیت ارائه راه‌های متعدد برای مفهوم اندیشه‌زایی و استفاده از اطلاعات برآمده از افکار، احساسات و اعمالی (حرف B) که در کلاس درس بیان می‌شوند، با ذره‌بین‌های روان‌شناختی متعددی مورد کندوکاو قرار گرفته است.

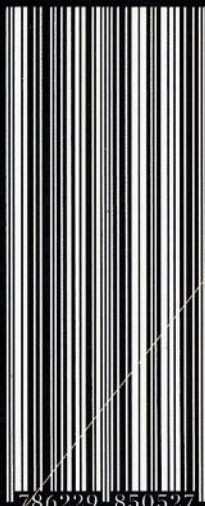
— هشدار اضطراب برای آموزگاران!!!	۱۶۷
— شاگردان خردسال	۱۶۷
— شاگردان نوجوان	۱۶۷
— الزاماتی برای آموزگاران	۱۶۸
— مرحله پنجم: هویت در برابر سردرگمی هویتی (۱۹-۱۳ سالگی)	۱۶۹
— هشدار اضطراب برای آموزگاران!!!	۱۶۹
— نوجوانان	۱۶۹
— الزاماتی برای آموزگاران	۱۷۰
— مرحله ششم: صمیمیت در برابر انزوا (اواسط ۳۰-۲۰ سالگی)	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
<hr/>	
فصل یازدهم: «رستیتال 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 «رستیتال مجازی»	۱۸۳
— رستیتال	۱۸۵
— الزاماتی برای آموزگاران	۱۹۱

— 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
<hr/>	
فصل یازدهم: «رستیتال 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 «رستیتال مجازی»	۱۸۳
— رستیتال	۱۸۵
— الزاماتی برای آموزگاران	۱۹۱

Julie Jaffee Nagel
Translated by Haleh Arami

Design: Studio Markazi

ISBN-13: 978-622-76505-2-7



9 786229 850527

راهنمایی عملی و روشنگر برای غلبه بر یکی از متداول‌ترین و توان‌فرساترین پدیده‌های روان‌شناختی است که نوازندگان آن را تجربه می‌کنند. جولی جفی نیگل، موسیقی‌دان، روان‌شناس و روان‌کاو، در عمق عواملی مسبب ترس صحنه به کاوش می‌پردازد و تدابیری قابل اجرا و عملی برای مواجهه و مدیریت این مسئله در اختیار موسیقی‌دانان و آموزگاران موسیقی قرار می‌دهد تا به ساختن اعتماد به نفس و عزت نفس و افزایش آسودگی آن‌ها در زیر نور خیره‌کننده صحنه کمک کند.

آشارات غم‌موسیقی



Managing Stage Fright

A Guide for Musicians and Music Teachers