چگونه بهترین بازیگر جهان شوم؟

راهنمای جامع بازیگری تئاتر ویژه‌ی نوجوانان ۱۱ تا ۱۷ سال

سامی صالحی ثابت‌پی

mikhanam.com

سرشناسه:	صالحی ثابت، سامی، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور:	چگونه بهترین بازیگر جهان شوم؟: راهنمای جامع بازیگری تئاتر ویژه‌ی نوجوانان ۱۱ تا ۱۷ سال/ سامی صالحی ثابت
مشخصات ناشر:	تهران: نشر قطره، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری:	۲۰۰ ص: مصور
فروست:	مشاهیر هنرهای تجسمی. نوجوانان. ۱۵۲. تئاتر. ۸
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۹۷۴-۵
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیپا
یادداشت:	کتابنامه: ص ۱۹۹-۲۰۱
موضوع:	بازیگری (نمایش) - ایران
موضوع:	Acting-Iran
موضوع:	بازیگری (نمایش) - ایران - راهنمای شغلی
موضوع:	Acting-Iran-Vocational Guidance
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۶ ۸ چ ۲ ص / PN ۲۰۶۱
رده‌بندی دیویی:	۷۹۲/۰۲۸
شماره‌ی کتابشناسی ملی:	۴۹۵۱۲۰۸

نشر قطره از برچسب برای تغییر قیمت استفاده نمی کند.

تمامی حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخلر، کوچه‌ی بنفشه، پلاک ۸

تلفن: ۳-۵۱ ۳۳ ۹۷ ۸۸

nashr.ghatreh@yahoo.com / ghatrehpub

mikhanam.com

mikhanam.com

نشر قطره

چگونه بهترین بازیکر جهان شوم؟

سامی صالحی ثابت

صفحه‌آرا: ژیلا پی‌سخن

طراح جلد: مهسا ثابت‌دیلمی

چاپ هفتم: ۱۴۰۱

چاپ: صبا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۶۵۰۰۰ تومان

فهرست

مقدمه ۱۳
این کتاب درباره‌ی چیست؟ ۱۳
این کتاب برای کیست؟ ۱۴
در این کتاب چه می‌خوانید؟ ۱۵
آیا با خواندن این کتاب بازیگر می‌شویم؟ ۲۳
آیا بدون استعداد و تنها بر اساس علاقه می‌توان بازیگر شد؟ ۲۴
چگونه این کتاب را بخوانیم؟ ۲۵
تقدیر و تشکر ۲۷
فصل اول: تئاتر چیست؟ ۲۹
تلاش اول به قصد پاسخ گفتن به پرسش «تئاتر چیست؟» ۲۹
ریشه‌های هنرهای نمایشی ۳۰
طبیعت، هم دوست هم دشمن ۳۱
بازی و اهداف (انواع) آن ۳۲
تقلید و اهداف (انواع) آن ۳۶
رقص و اهداف (انواع) آن ۳۸
روایت ۴۳
قصه‌گویی ۴۴
آیین و اهداف (انواع) آن ۴۵
جمع‌بندی بردار ریشه‌های اجراگری فردی بشر ۴۹

mikhanbook.com

اسطوره و اهداف (انواع) آن ۴۹
تلاش دوم برای پاسخ گفتن به پرسش «تئاتر چیست؟» ۵۲
اشتراکات تئاتر با گونه‌های مختلف هنرهای نمایشی ۵۴
نیروی مخالف چیست؟ ۵۶
تلاش سوم به قصد پاسخ گفتن به پرسش: «تئاتر چیست؟» ۵۷
نگاه شرقی گروه بچه‌های شاهکار به تئاتر ۵۸
فصل دوم: بازیگری چیست؟ ۶۳
حقیقتی که خود را از دیده‌ی شما پنهان می‌کند ۶۹
سبک‌ها و مکاتب مهم بازیگری در جهان ۶۹
بردار روش هدایت بازیگر ۷۱
بازی ژست‌نگار یا شیوه‌پردازانه ۷۲
بردار نسبت بازیگری با زندگی ۷۳
تقلید ۷۵
برخوانی ۷۵
بازی رئال ۷۶
نکاتی مهم راجع به گونه‌های رایج بازیگری ۷۷
ابزار بازیگر کدام‌اند؟ ۷۸
بدن ۷۹
بازی‌ها و تمرین‌های کشف و شناخت بدن ۸۱
تمرینات بیان بدنی ـ تقلید و رقص ۸۴
حواس پنج‌گانه ۸۸
بازی‌ها و تمرین‌های عملی بیدارسازی و فعال کردن حواس پنج‌گانه ۸۹
تخیل ۹۰
بازی‌ها و تمرینات بیدارسازی و تقویت تخیل ۹۳
حافظه ۹۷
تمرین برای تقویت و به‌کارگیری حافظه ۹۹

بیان ۱۰۰
شناخت دستگاه تنفس و تولید صوت در بدن ۱۰۲
نفس و تولید صدا ۱۰۳
تشدیدکننده‌ها ۱۰۵
بازی‌ها و تمرین‌های تقویت نفس و بیدارسازی تشدیدکننده‌ها ۱۰۷
تنش، تکنیک و راه مقابله با آن ۱۰۸
تمرین‌های اولیه برای برطرف کردن تنش ۱۰۹
تکنیک دیگری برای برطرف ساختن تنش: تکنیک عبور هوا و آب در بدن ۱۱۰
گرم کردن بازیگر ۱۱۳
سطح اول: گرم کردن بدن ۱۱۴
سطح دوم: گرم کردن جامع بدن و بیان بر اساس پیشنهادهای یرژی گروتوفسکی... ۱۱۶
چرا بازیگری یکی از سخت‌ترین شغل‌های دنیاست؟! ۱۱۷
فصل سوم: بازیگری اجرا ۱۱۹
بازیگری واقع‌گرا ۱۱۹
اعمال سرتاسری و اگر جادویی ۱۲۰
باور ۱۲۱
لذت بازیگری ۱۲۲
پنج اصل باور ۱۲۳
تمرین‌های باور ۱۲۶
تفاوت و نسبت تقلید با باور ۱۲۹
دروغ باورپذیر در تقلید ۱۳۰
بازیگری بداهه ۱۳۱
بداهه در تئاتر چیست؟ ۱۳۷
انواع اجرای بداهه ۱۳۸
شیوه‌های اجرای بداهه‌ی تک‌نفره ۱۳۸
پویا و زنده نگه داشتن کنش در بداهه ۱۳۹

تمرین‌هایی برای تقویت بداهه ۱۴۰
چگونه بداهه‌ی تک‌نفره بسازیم؟ ۱۴۱
نکاتی در خصوص ارتباط اجزای ساختار بداهه با هم ۱۴۴
نگاهی جزئی‌تر به ساختن بداهه‌ی تک‌نفره ۱۴۴
مسائل مهم بداهه‌ی تک‌نفره ۱۴۵
فصل چهارم: اطلس بیماری‌های بازیگری ۱۴۷
گرتوفسکی، نابغه‌ی درمان بیماری‌های بازیگر ۱۴۷
شگرد و تکنیک مقابله با موانع شخصی ۱۴۸
اشتباهات رایج بازیگران حرفه‌ای ۱۵۰
بیماری‌های رایج نوآموزان و بازیگران آماتور ۱۵۲
تکنیک شناخت و مقابله با موانع رایج بازیگری ۱۵۴
خجالت و ترس ۱۵۵
ترس از تماشاگر ۱۵۶
نداشتن اعتمادبه‌نفس ۱۵۷
عدم تمرکز ۱۵۷
مستطیل راسا و عدم توانایی در بروز هیجان‌ها ۱۵۷
تمرین برون‌ریزی هیجان‌ها ـ مستطیل راسا ۱۵۸
بچه‌های شاهکار مستطیل راسا را این‌گونه اجرا می‌کنند ۱۵۹
فصل پنجم: مسائل اجرا ۱۶۱
استرس اجرا ۱۶۲
ساختن نقش ۱۶۲
ریتم ۱۶۵
تکنیک‌های پیشرفته‌ی باور ۱۶۶
تناسب و اندازه در بازی ۱۶۸
ساختن لحظه‌ها ۱۶۸
تأثیر اتفاقات روزمره قبل از اجرا ۱۶۹

mikhanbook.com

روز خوب اجرا، روز بد اجرا ۱۷۰
فصل ششم: چگونه بهترین بازیگر دنیا شوم؟ ۱۷۱
چگونه حرفه‌ای شوم؟! ۱۷۲
شرط اول و آخر ۱۷۳
معیارهای انتخاب نقش ۱۷۴
نقش کوچک، بازیگر نقش بزرگ ۱۷۵
قرارداد ببندید! ۱۷۵
سواد اقتصادی داشته باشید ۱۷۶
اجازه ندهید با شما همچون «بچه‌ی نادان» رفتار شود! ۱۷۷
کار کردن با انواع کارگردان‌ها ۱۷۸
ساده بازی کنیم ۱۷۹
بدن متعادل ۱۸۰
خودآگاهی ۱۸۰
حضور زنده روی صحنه ۱۸۱
شگفت‌زدگی و غافل‌گیر کردن ۱۸۱
چگونه و چقدر تمرین کنیم؟! ۱۸۲
ضمایم ۱۸۵
بخش اول مقاله‌ی «آموزش تئاتر به کودکان بر پایه‌ی سیستم استانیسلاوسکی و بر اساس شرح منتقدان او» ۱۸۵
عکس‌ها ۱۹۱
فهرست منابع و مآخذ ۱۹۷

mihanbook.com

مقدمه

این کتاب درباره‌ی چیست؟

این کتاب حاصل پژوهش گروه نمایشی «بچه‌های شاهکار» از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۶ است. گروه بچه‌های شاهکار، در این شش سال، نتیجه‌ی آموخته‌هایشان را در اجراهای مختلف به روی صحنه برده و در برابر نقد و تحلیل اساتید تئاتر و تماشاگران حرفه‌ای و آماتور قرار داده‌اند. نویسنده‌ی این کتاب همراه با سیزده نوجوان کوشا و صبور، طی این شش سال، سه سبک و مکتب بزرگ بازیگری دنیا را محک زده و سعی کرده است از آن‌ها بسیار بیاموزد: سبک بازیگری واقع‌گرا بر اساس سیستم کنستانتین استانیسلاوسکی، سبک تقلید و بداهه بر اساس کمدی‌های داریو فو و تخت حوضی ایران و تئاتر آزمایشگاهی برزی گرتوفسکی و یوجینو باربا. مشابه کار گروه بچه‌های شاهکار را در اروپا در سال ۲۰۱۳ بروک ترنر در کتاب *آموزش و اجرای تئاتر برای کودکان با تأکید بر بیان جسمانی*[1] انجام داده است. در این کتاب ترنر نیز سعی کرده کاربرد سیستم استانیسلاوسکی را برای اجرا و به روی صحنه رفتن کودکان نشان بدهد.[2]

---

1. *Teaching and Performing Theatre for Youth Using Physical Storytelling*

۲. نگارنده در مقاله‌ی «آموزش تئاتر به کودکان بر پایه‌ی سیستم استانیسلاوسکی و بر اساس شرح ←

mikhanoo.com

این کتاب برای کیست؟

این کتاب در قدم نخست و اولویت اول برای کودکان و نوجوانان یازده تا هفده ساله نگاشته شده است. کودکان و نوجوانانی که تازه نیت کرده می‌خواهند بازیگری را یاد بگیرند. به همین دلیل، ادبیات کتاب متناسب با این رده‌ی سنی در نظر گرفته شده است. سعی شده است در حد امکان جملات و اصطلاحات فنی و تخصصی به شکل مناسبی برای این رده‌ی سنی توضیح و شرح داده شود. باوجوداین و بنا به تجربه‌ی نگارنده در کار عملی با کودکان و نوجوانان، سطح ادبیات کتاب از سطح زایع این رده‌ی سنی بالاتر در نظر گرفته شده است. این تصمیم به دو دلیل گرفته شده: الف) توانمندی و ظرفیت نهفته‌ی رده‌ی سنی یازده تا هفده سال در درک مفاهیم پیچیده و تخصصی؛ ب) ارتقای سطح علمی این رده‌ی سنی.

افزون بر این، کتاب حاضر با اطمینان خاطر به افراد ذیل پیشنهاد می‌شود:

۱) جوانان و دانشجویان بالای هجده سال که در حال گذراندن دوره‌های آموزشی تخصصی و آکادمیک در زمینه‌ی بازیگری هستند، ولی در زمینه‌ی «بازیگری اجرا» و «بازیگری بداهه و تقلید» منبع مطالعاتی معتبر و جامعی ندارند. آن‌هایی که می‌خواهند دنیای خود و دیگران را تغییر دهند و آن را بهتر کنند. بلندپروازانی که می‌خواهند بزرگ‌ترین و معتبرترین جایزه‌های بین‌المللی تئاتر و سینما در رشته‌ی بازیگری را از آن خود کنند؛

→

منتقدان او» چاپ‌شده در سایت «انسان‌شناسی و فرهنگ» پاییز ۱۳۹۴ به طور مفصل به این کتاب و شباهت‌ها و تفاوت‌های آن با کتاب حاضر پرداخته است. مهم‌ترین نکات این مقاله در ضمیمه‌ی این کتاب نیز آمده است.

۲) حرفه‌ای‌ها و آماتورهایی که در سینما، رادیو، تئاتر و تلویزیون مشغول به بازیگری هستند. همان‌هایی که می‌خواهند در دنیای بازیگری ماندگار شوند. آن‌هایی که می‌خواهند تا آخر عمر بازیگر بمانند، بازی کنند و هیچ‌وقت کهنه و خسته نشوند، اما هنوز در تکنیک دچار ضعف و ایراد اساسی هستند. آن‌هایی که سال‌ها سال است که درجا می‌زنند؛ تغییری در کیفیت بازیگری خود احساس نمی‌کنند و بدتر از همه‌ی این‌ها نسبت به ایام درخشان نه‌چندان دورشان، افت شدید پیدا کرده‌اند؛

۳) معلمین و دوستداران آموزش بازیگری به کودکان و نوجوانان. آن‌هایی که نیاز به مرجع کاملی برای انتقال بدون آسیب و عوارض مکاتب بزرگ بازیگری دنیا به هنرجویان کم‌سن و سال دارند.

در این کتاب چه می‌خوانید؟

شیوه‌ای که در این کتاب پیشنهاد شده شیوه‌ای است که پس از آزمون‌وخطاهای بسیار و در چندین کارگاه و با گروه‌هایی طیف‌های متفاوت از کودکان و نوجوانان یازده تا هفده ساله به دست آمده است. این کتاب عرضه‌ی تمام‌وکمال یافته‌ها و دستاوردهای گروه بچه‌های شاهکار در زمینه‌ی آموزش بازیگری به کودک و نوجوان در شش سال گذشته است. تأکید گروه در تمامی این سال‌ها بر یاد گرفتن بازیگری بوده و نه یاد گرفتن سیستم‌ها و تکنیک‌های بازیگری. «هنرمند بزرگ کسی است که بر فن (تکنیک) فائق آید تا آن را فراموش کند.» (باربا، ساوارز، ۱۳۹۰: ۵۰) اهمیت این موضوع به حدی است که یوجینو باربا فصلی از کتاب مهمش *فرهنگ انسان‌شناسی تئاتر* را به آن اختصاص می‌دهد: «به‌جای آموختن فن، خود یادگیری را بیاموزید!» (باربا، ساوارز، ۱۳۹۰: ۱۲) خود تکنیک و سیستم هدف نیست که بخواهیم بر آن تعصب و اصرار داشته باشیم.

هدف، روی صحنه، بازی کردن لذت‌بخش زنده و چشم‌گیر است، نه به رخ کشیدن تکنیک‌ها و شگردهایی که سر کلاس درس آموخته‌ایم. به‌خصوص، برای تماشاگر هیچ اهمیتی ندارد که شما به چه سبکی بازی می‌کنید یا اینکه به‌عنوان کارشناس و اهل‌فن چه سیستم و سبک بازیگری را قبول دارید. برای تماشاگر مهم این است که شما به‌عنوان یک بازیگر: سرگرمش کنید، مجذوبش کنید، غافلگیرش کنید، احساساتش را به چنگ آورید و کاری کنید که حتی یک لحظه هم نتواند چشم از شما بردارد!

در این کتاب آموزش تئاتر و بازیگری در کنار شرح تاریخچه و فلسفه‌ی تئاتر انجام می‌گیرد. بیان اهمیت، چرایی و چگونگی شکل‌گیری یک تفکر و یک تکنیک باعث می‌شود شما نگاه عمیق‌تر و موشکافانه‌تری به تئاتر پیدا کنید. از این رو، کتاب با پرسش‌های بی‌پاسخ شروع شده است: تئاتر چیست؟ بازیگری چیست؟ جلوتر خواهید دید که چندان هم که به نظر می‌رسد پاسخ دادن به این پرسش‌ها راحت و آسان نیست. باوجوداین، چنین پرسش‌هایی به شما اجازه می‌دهند همواره و تا همیشه شاگردی کنید؛ جست‌وجو کنید و به هیچ پاسخ دم‌دستی قانع نباشید. آموزه‌ها و شگردهای این کتاب به ترتیب اولویت مدیون فلسفه‌ها و دیدگاه‌های ذیل است:

۱) کتاب حاضر در بعد جست‌وجو و درک ریشه‌ها و دلایل بازیگری و اجراگری بشر، مدیون چندین دیدگاه و نظریه است: نگاه «ریچارد شکنر» به اجراگری جمعی بشر، نگاه یوجینو باربا به تفاوت و شباهت بازیگری در شرق‌وغرب و همچنین، یافته‌های بسیار مهم سه علم «تاریخ ادیان»، «اسطوره‌شناسی» و «روان‌شناسی بازی» در خصوص بازیگری و اجراگری فردی و جمعی بشر؛

۲) تأکید بر جانی بودن بدن در فن و هنر بازیگری را مدیون نگاه عمیق کنستانتین استانیسلاوسکی، وزولود میرهولد، اتین دکروا، یرژی گرتوفسکی و یوجینو باربا هستیم. بدنِ آگاه و باشعور، بدن منبسط،

بدن منعطف، بدن گویا، بدن غافل‌گیرکننده و بدن تشدیدکننده، این‌ها تعاریف و کارکردهای مختلف بدن است که این اساتید به ما می‌آموزند و شما در این کتاب با آن‌ها آشنا خواهید شد؛

۳) اگر تأکید بر اهمیت بر بدن و بیان جسمانی مهم‌ترین بخش کتاب است، این بی‌دلیل نیست؛ چرا که بیش‌ترین سهم از این کتاب مدیون نابغه‌ی روس کنستانتین استانیسلاوسکی است که اساس سیستمش را بر بیان جسمانی گذاشته بود. کم‌تر مکتب بزرگ و معتبر بازیگری قرن حاضر را می‌توان یافت که مدیون کار بزرگ استانیسلاوسکی نبوده باشد. با کمی چشم‌پوشی می‌توان گفت در بازیگری غرب هیچ‌کس پس از استانیسلاوسکی حرف تازه‌ای نزده است! «درواقع روش‌های بازیگری بسیار اندک‌اند و گسترده‌ترین آن‌ها همان روش استانیسلاوسکی است. استانیسلاوسکی مهم‌ترین پرسش‌ها را پیش کشید. در طول سال‌ها پژوهش، روش او دگرگون شد، اما مواد درسی او در همه‌ی دوره‌ها ثابت ماند.» (گرتوفسکی، ۱۳۸۲: ۱۹۴) این جمله را یرژی گرتوفسکی می‌گوید. کسی که پیتر بروک، کارگردان بزرگ تئاتر، او را این‌گونه معرفی می‌کند: «تا جایی که من می‌دانم، بعد از استانیسلاوسکی هیچ‌کس در دنیا درباره‌ی ماهیت پدیده و هدف بازیگری و ویژگی و دانش فرایندهای روانی، جسمانی و احساسی آن ژرف‌تر و کامل‌تر از گرتوفسکی دست به پژوهش نزده است.» (بروک، ۱۳۹۴: ۱۴)

۴) سهم بعدی در تدوین این کتاب از آن معلم نابغه یرژی گرتوفسکی لهستانی است. گرتوفسکی کسی است که به ما آموخت چگونه موانع سر راه انسان برای بازیگری را برطرف کنیم و همچنین او به ما آموخت اشتباهات رایج بازیگری را هنگام اجرای روی صحنه چگونه تشخیص دهیم؛

۵) آخرین سهم در این کتاب از آن دو نظریه و دو مکتب به‌ظاهر از هم دور ولی بسیار مشابه و نزدیک به هم است. یک سهم از آن دلقک خردمند داریو فو با بداهه‌های مونتاژشده و کمدی‌های بی‌مانندش است! کسی که تئاتر را به خاستگاه اصلی‌اش یعنی کوچه و بازار بازگرداند. سهم بعدی هم از آنِ سنت غنی اما متأسفانه مورد بی‌مهری واقع‌شده‌ی تخت حوضی ایران است. این گونه‌ی درخشان نمایش ایرانی، همچون کمدیا دلارته (داریو فو)، تولد و اوج حضور خود را در کوچه و بازار دیده است.

در این کتاب سعی شده بهترین و صحیح‌ترین شیوه‌ی بیان و انتقال سیستم‌های بزرگ و معتبر بازیگری دنیا مطابق با ادبیات و دنیای کودکان و نوجوانان یازده تا هفده سال جست‌وجو، کشف و انتخاب شود. از فصل دوم رسماً آموزش تئاتر آغاز می‌شود. با ریشه‌های تئاتر شروع می‌کنیم. اینکه بشر بدوی چگونه به تئاتر رسید. همان‌گونه که گفته شد، این فصل بسیار جذاب و غافل‌گیرکننده را مدیون نظریات متعدد از جمله نظریه‌ی اجرای ریچارد شکنر و نظریات علم روان‌شناسی در حوزه‌ی بازی هستیم. این فصل از «بازی» شروع می‌شود و به «تئاتر» می‌رسد. «تقلید، رقص، قصه‌گویی، آیین و اسطوره» ریشه‌های دیگر هنرهای نمایشی و بازیگری هستند که در این کتاب سعی شده از خلال توضیح و تبیین آن‌ها معنا و انواع تئاتر و بازیگری را بهتر درک کنیم. کشف دلیل «بازیگری» کردن بشر هدف اصلی فصل دوم است. این فصل با بیان اشتراکات تئاتر با هنرهای نمایشی پایان می‌یابد. اشتراکاتی که کم‌کم چهره و منظور واقعی از تئاتر را برای خوانندگان این کتاب آشکار می‌سازد. در فصل سوم به سراغ موضوع اصلی این کتاب یعنی بازیگری می‌رویم. این فصل را با بیان مختصری از تاریخچه‌ی بازیگری و تفاوت دو نگاه شرق و غرب به این فن جذاب و درعین‌حال دشوار شروع می‌کنیم. سپس بازیگری را از منظر دو بردار بررسی می‌کنیم: بازیگری از منظر «روش هدایت

بازیگر روی صحنه» و بازیگری از منظر «نسبت با زندگی واقعی». پس از آن سعی می‌کنیم سبک‌های هنوز زنده و رایج بازیگری را برشمریم. در این کتاب از میان تمامی این سبک‌ها، دو سبک غالب و رایج به هنرجویان آموزش داده می‌شود؛ یعنی سبک بازیگری «واقع‌گرا» و سبک «بداهه و تقلید». دو دلیل اصلی برای انتخاب این دو سبک این‌ها هستند: الف) هرکدام از دو سبک واقع‌گرا و بداهه جنبه‌های خاصی از شخصیت حرفه‌ای یک بازیگر را بیدار می‌کنند و رشد می‌دهند. سبک واقع‌گرا به بازی بازیگر عمق و خون می‌بخشد، بداهه به بازی‌اش خلاقیت و شگفتی و آزادی می‌دهد. سبک واقع‌گرا حس کردن لحظات را برایش ممکن می‌سازد، سبک بداهه و تقلید تسلط بر عواطف و خودآگاهی را در او تقویت می‌کند؛ ب) اما دلیل دوم برای این آموزش هم‌زمان: همه‌ی هنرجویان یک‌جور نیستند و نباید و نمی‌توان یک شیوه‌ی واحد را برای تربیت و پرورش مهارت‌های آن‌ها تجویز کرد. اصرار به یکی کردن و یکی دانستن هنرجویان و اجبار آن‌ها به انتخاب یک سبک خاص چه‌بسا سبب دل‌زدگی، ایجاد حس ناتوانی و حتی ترک هنر تئاتر نیز در برخی از آن‌ها شود. همه‌ی خوراک‌های سالم را در اختیار کودک و نوجوان بگذارید. بگذارید همه را تست کنند و از هرکدام ذره‌ای بچشند. اجازه دهید نسبت و رابطه‌ی آن‌ها را باهم کشف و درک کنند. اجازه بدهید تأثیر هم‌زمانی این خوراک‌ها را که برای آن‌ها به‌تنها مفید که ضروری و حیاتی هستند، درک کنند. کودک یا نوجوان خیلی زود خودش دست‌به‌کار خواهد شد و انتخاب خواهد کرد. او خودش بنا به شخصیت فردی و اجتماعی‌اش و فلسفه و جهان‌بینی‌ای که دارد اولویت‌بندی خاص خودش را پیدا می‌کند و روی آن متمرکز می‌شود.

بعد از دسته‌بندی سبک‌های رایج بازیگری، ابزار بازیگر را خواهیم شناخت؛ ابزار پنج‌گانه‌ی بازیگر که شامل «بدن، بیان، تخیل، حافظه و حواس» هستند. در این کتاب تمامی این مفاهیم بر پایه‌ی سیستم

استانیسلاوسکی شرح داده می‌شوند. ضمن بیان چرایی و دلیل اهمیت معرفی ابزار بازیگر، تمرین‌ها و بازی‌های مختص هر ابزار نیز معرفی می‌شود. این تمرین‌ها از میان بی‌شمار تمرین متنوعی انتخاب شده که در تقویت و اصلاح ابزار بازیگری توسط اساتید بنامی چون میرهولد، آگوستو بوآل، گرتوفسکی و خود استانیسلاوسکی طراحی شده‌اند. پس از آن سعی می‌کنیم تعریفمان از تئاتر را بر اساس شناختی که در این بخش از کتاب به دست آمده کامل‌تر کنیم. «نیروی مخالف» اساس تئاتری است که در این کتاب به هنرجویان عرضه می‌شود. بر اساس این عنصر کلیدی از موضوع بسیار مهمی در بازیگری سخن می‌گوییم که استانیسلاوسکی هم بر آن تأکید زیادی داشت: «تنش» و راه‌های مقابله با آن در بازیگری!

فصل چهارم، فصل چگونه بازی کنیم است. این فصل به شرح مفصل دو سبک رایج بازیگری یعنی سبک‌های «واقع‌گرا» و «تقلید و بداهه» و تکنیک‌ها، اصول و مفاهیم مهم و پایه‌ای آن‌ها اختصاص پیدا کرده است. مهم‌ترین شگردهای سبک واقع‌گرا این‌هاست: اعمال سرتاسری، پنج اصل باور، ارتباط با بازیگر مقابل. پس از شرح شگردهای بازیگری واقع‌گرا به سراغ بداهه خواهیم رفت. فلسفه و تاریخچه‌ی بداهه را خواهیم دانست و راجع به خوانش‌های غلط از بداهه سخن خواهیم گفت. در این فصل خواهید دانست که بداهه برخلاف تصور عام، امری فکر نشده و تصادفی نیست! ساختار بداهه را تشریح خواهیم کرد و انواع اجرا و ارائه‌ی بداهه را توضیح خواهیم داد. انواع شیوه‌های جذاب بازیگری در بداهه موضوع بعدی این بخش است و با تکنیک بسیار جذاب «دروغ باورپذیر» آشنا خواهید شد. این‌ها سرفصل‌های این بخش بسیار مهم کتاب هستند. در این فصل نیز تمرینات و بازی‌های مربوطه به تفصیل آورده شده است.

فصل پنجم به پیشگیری از اشتباهات و ضعف‌های رایج بازیگری اختصاص دارد. طیف مخاطبین این فصل از نوآموزان تا بازیگران حرفه‌ای و

آماتور را شامل خواهد شد. آموزه‌های درخشان و راه‌گشای یرژی گرتوفسکی منبع بیش‌تر پیشنهادها و راه‌حل‌های این فصل است. بزرگ‌ترین دستاورد این فصل رسیدن هنرجو به بالاترین سطح از توانایی عملی است، به حدی که پس از تسلط بر آموزه‌های این فصل، در صحنه‌ی تئاتر دیگر هیچ چیز غیرممکنی برای هنرجو وجود ندارد. در ادامه، «مستطیل راسا» تکنیکی است که برای برون‌ریزی هیجان خواهید آموخت. مستطیل راسا از تئاتر ژست‌نگار هند و به لطف کشف ریچارد شکنر، نظریه‌پرداز و معلم نابغه‌ی معاصر و یکی از بهترین وارثان گرتوفسکی، به ما رسیده است. گروه بچه‌های شاهکار، در جریان به صحنه رفتن نوجوانان (اجراهای عمومی خود)، به کارآمدی این تکنیک بسیار غنی پی برده است. با توجه به اینکه بسیاری از موانع درونی بازیگر خود را هنگام بروز هیجان‌ها نشان می‌دهند و سبب ایجاد اختلال در عمل سرتاسری و پیوسته‌ی بازیگری می‌شوند، ارتباط مستطیل راسا با هیجان‌ها و شرح و آموزش این تکنیک مهم را در انتهای این فصل از کتاب گنجانده‌ایم.

فصل ششم فصل جذابی است که به مسائل بازیگر حین روزهای اجرا می‌پردازد. از اولین روز افتتاحیه تا تغییرات حال‌وهوای بازیگر در طول روزهای پرالتهاب اجرا و روزهای پایانی و حتی احوالات بازیگر بعد از آخرین اجرا، نکاتی را خواهید آموخت. در این فصل سعی شده تجربه‌ی عملی نوجوانان گروه بچه‌های شاهکار را در اختیار هنرجویان مشتاق بگذاریم. شرح مفاهیم و برگردها و مسائل مهمی چون استرس اجرا و نحوه‌ی برخورد با آن، شیوه‌ی دریافت نقش، اهمیت ریتم در ساختن نقش، تکنیک‌های پیشرفته‌ی باور، تناسب و اندازه در بازی، ساختن لحظه‌ها، تأثیر اتفاقات روزمره در بازیگری روز اجرا و روز بد و روز خوب در اجرا مهم‌ترین ارمغان‌های این فصل بسیار کاربردی هستند.

فصل انتهایی کتاب، فصل هفتم، خط بطلانی است بر عنوان جذاب

کتاب! «چگونه بهترین بازیگر دنیا شوم؟» این عنوان قصد فریب مخاطب کتاب را نداشته و ندارد. این عنوان تنها انعکاس آرزوی بسیاری از نوجوانان و نوآموزان هنگام ورود به عرصه‌ی بازیگری است. جنس نگاه تازه‌واردان و انتظار آن‌ها از فضایی که وارد آن شده‌اند اغلب این است که هرچه زودتر بهترین بازیگر جهان شوند، اما زمان لازم است تا درک کنند در تئاتر هیچ بهترینی وجود ندارد! چرا که در هنر جمعی و دشوار تئاتر باید برای همیشه و همیشه تلاش کرد و هیچ‌گاه توقف جایز نیست. در این فصل مخاطب با واقعیت بی‌رحم تئاتر و بازیگری رو در رو می‌شود. در این فصل هرجو باید پرسشی مهم را از خود بپرسد و صادقانه هم آن را پاسخ بگوید. پاسخ به خودش و نه فرد دیگری! پرسشی که اولین بار استانیسلاوسکی در اوج شهرت و محبوبیت از خودش پرسید؛ زمانی که او از بازیگری خودش راضی نبود، همان پرسشی که استانیسلاوسکی مدام تأکید می‌کرد هر فعال تئاتری هر چند وقت یک بار باید از خودش بپرسد: «من اینجا چه می‌خواهم؟ این کار برای من چه دارد؟ من برای آن چه چیز دارم؟» از خودتان بپرسید از بازیگری چه می‌خواهید؟ می‌خواهید در بازیگری به کجا برسید؟ این پرسش‌های بسیار جدی و عمیق، تازه ابتدای چالش بازیگری شما هستند. شما در این فصل دید بسیار وسیعی نسبت به مسائل حرفه‌ای هنری که سخت دلبسته‌ی آن شده‌اید، پیدا می‌کنید. مسائلی از قبیل معیارهای انتخاب نقش، عقد قرارداد، کار کردن با کارگردان‌هایی با شخصیت‌ها و سبک‌های مختلف، اهمیت نقش کوچک و نقش بزرگ و...

«ساده بازی کنیم» اما هدیه‌ای بسیار ارزشمند و امیدوارکننده است که در ادامه‌ی این فصل گنجانده شده است. این بخش به شرح اصول مشترک تمامی سبک‌های بازیگری دنیا، بر اساس یافته‌های درخشان یوجینو باربا اختصاص دارد. «ساده بازی کنیم» پرتویی تازه بر نگاه و تعریف شما از هنر بازیگری خواهد انداخت. این بخش، بازیگری را در عین دشوار و دیریاب

بودنش بسیار دست‌یافتنی نشان می‌دهد. تنها یک شرط کافی است تا به گنج بازیگری دست بیابید: تلاش، تلاش و تلاش تا مدت‌های زیاد و طولانی! تا همیشه! اما آخرین بخش این فصل از کتاب به معضل همیشگی هنرجویان پاسخ داده: «چگونه و چقدر تمرین کنیم؟!»

آیا با خواندن این کتاب بازیگر می‌شویم؟

این کتاب خودآموز بازیگری نیست. هر کسی که به شما بگوید با خواندن یک کتاب می‌توانید بازیگر شوید، دروغ‌گویی بیش نیست. هیچ کتابی از هیچ‌کسی بازیگر نمی‌سازد؛ حتی اگر نویسنده‌ی آن کتاب بهترین معلم بازیگری دنیا ـ استانیسلاوسکی یا گرتوفسکی ـ باشند. هیچ کتاب و هیچ کلاسی از کسی بازیگر نمی‌سازد. وجود معلم و استاد در حرفه و هنری مثل بازیگری از واجبات است؛ شک نکنید. بااین حال اگر شما خودتان به اندازه‌ی کافی تلاش نکنید هیچ اتفاق خاصی برایتان نمی‌افتد؛ مثل هر کلاس دیگر، مثل کلاس زبان انگلیسی، مثل کلاس ریاضی، مثل کلاس رقص، کلاس فوتبال و کلاس‌های دیگر. اگر سر کلاس بهترین معلم زبان انگلیسی دنیا هم بنشینید، اما خودتان زحمت نکشید و تکالیف و سرمشق‌ها را انجام ندهید و اصرار به یادگیری و تسلط بر زبان نداشته باشید هیچ‌گاه زبان تازه را نمی‌آموزید. در چنین حالتی پیداست که اینجا تقصیر از معلم نیست و کوتاهی و مسئولیت با خود شماست و بس!

با آنکه در سرتاسر این کتاب سعی شده هر تمرین ــ همان‌گونه که در کارگاه‌های بچه‌های شاهکار ارائه می‌شود ـ شرح و توضیح داده شود، اما بدون شک بعضی نکات را با کلام نمی‌توان منتقل کرد و فهماند. برای مثال، بسیاری از تکنیک‌ها نیاز به تکرار دارند، نیاز به اینکه هنرجو مدام یک‌جایشان را اشتباه انجام دهد و معلم همان لحظه ایراداتش را به او گوشزد کند. بازیگری را باید زیر نظر معلم کارکشته و خبره یا کارگردان بازی‌شناس آموخت. دلیل ساده

mikhabook.com

است؛ اشتباه فهمیدن تمرین (تکنیک) منجر به اشتباه عمل کردن می‌شود. تمرینی که به شکلی اشتباه انجام می‌گیرد نتیجه‌ی بسیار بدتری از تمرین نکردن دارد؛ چون تمرین اشتباه فرد را صاحب اعتقاد و باوری کاذب می‌کند که بازگرداندن او از آن، کار بسیار سخت و دشواری است!

این کتاب جایگاه یک مشاور و یک مرجع را دارد. هر جا که معلم در دسترس نبود می‌توانید به آن مراجعه کنید و پاسخ پرسش‌ها یا راه‌حل مسائلتان را در آن بیابید. این کتاب وظیفه‌ی بسیار مهم‌تری هم دارد و آن این است که به نوآموزان یاد بدهد بازیگر شدن علاوه بر داشتن معلم و منبع خوب، علاوه بر داشتن نوک سوزنی استعداد، علاوه بر نیاز به هزینه کردن همه‌جور از شهریه‌ی کلاس گرفته تا شب‌زنده‌داری و مطالعه، علاوه بر تماشای مدام نمایش‌های خوب‌وبد روی صحنه، علاوه بر صبوری و صبوری و صبوری، بسته به عوامل بسیار زیاد دیگری هم هست. در این کتاب سعی شده به تفصیل به تمامی آنچه برای بازیگر شدن نیاز دارید، پرداخته شود.

نقل‌قولی از استاد بزرگ تئاتر ایران، حمید سمندریان، خالی از لطف نیست. سمندریان سر کلاس‌هایش همواره بازیگران روس را مثال می‌زد و می‌گفت: «تئاتر روسیه تئاتر پیرمردهاست. بازیگران پیر تئاتر روسیه نقش‌های جوانی چون هملت، افلیا، رمئو و ژولیت را با جسم و روحی شاداب‌تر، چالاک‌تر، ورزیده‌تر و منعطف‌تر از هر جوان بیست ساله‌ای ایفا می‌کنند!» منظور سمندریان از این مثال این بود که به شاگردانش بفهماند تنها پس از سالیان سال شاگردی و تجربه‌آموزی یک بازیگر تمام‌عیار خواهید شد.

آیا بدون استعداد و تنها بر اساس علاقه می‌توان بازیگر شد؟

شما برای بازیگر شدن به یک درصد استعداد و نود و نه درصد نبوغ احتیاج دارید. می‌پرسید نبوغ چیست؟ جواب این است: نبوغ یعنی تلاش! تلاش مدام. تلاش خستگی‌ناپذیر. پس همین‌جا خیال خود را راحت کنید.

رمز بازیگر شدن استعداد نیست، رمز بازیگر شدن تلاش است! تلاش و تلاش و تلاش تا آخرین روزی که مشغول بازیگری هستید. تلاش حتی بعد از گرفتن بزرگ‌ترین جایزه‌ی بازیگری دنیا. تلاش تا همیشه!

برای تأیید این حرف، دو روایت معروف از دو انسان نابغه را به یاد می‌آوریم. میکل آنژ، نقاش و مجسمه‌ساز بزرگ دوران رنسانس، درباره‌ی نقاشی شاهکارش بر سقف کلیسای «سیستین» این‌گونه سخن می‌گوید: «اگر می‌دانستند چقدر کار برده است نامش را نبوغ نمی‌گذاشتند!» میکل آنژ به مدت پنج سال به پشت خوابیده روی داربست و در ارتفاع هجده متری زمین سقف کلیسای سیستین را با شاهکارهای بی‌مانند خود مزین کرد. این یعنی نبوغی در کار نیست؛ همه تلاش است و تلاش و تلاش! استانیسلاوسکی مشابه این حرف میکل آنژ را در آموزه‌های سیستم جامع و کاملش مدام یادآوری کرده است: «هر چیز سخت دشوار و نچسبی را آن‌قدر انجام بده که برایت عادی و طبیعی شود و به آن عادت کنی. پس از آن، آن‌قدر انجام بده که برایت ساده و آسان شود؛ آنگاه آن‌قدر انجام بده که به مهارت و تسلط برسی؛ آنگاه آن‌قدر انجام بده که به زیبایی و هنر برسی!» (استانیسلاوسکی ـ مگارشک، ۱۳۷۸، ۲۹۵)

چگونه این کتاب را بخوانیم؟

وقتی کتابی را دست می‌گیریم، یا ایمان داریم که نسبت به موضوع کتاب بی‌سواد و نادانیم، یا اینکه آشنایی و مهارت نسبی در زمینه‌ی موضوع کتاب داریم. در وضعیت اول کلمه‌به‌کلمه‌ی کتاب را می‌جویم و قورت می‌دهیم، اما در حالت دوم دوست داریم هرچه زودتر هیجان‌انگیزترین و به‌زعم خودمان مفیدترین بخش‌های کتاب را بیابیم و بخوانیم. حوصله و صبر نداریم همه‌ی کتاب را از اول تا آخر و به ترتیب فصولش بخوانیم. به‌خصوص از اینکه ببینیم نویسنده توصیه کرده که یک

بار از اول تا آخر کتاب را بخوانیم بیش‌تر حرصمان می‌گیرد و عصبانی می‌شویم!؛ اما اصل مهمی که نگارنده‌ی این کتاب همراه با نوجوانان گروه بچه‌های شاهکار آن را در شش سال گذشته آموخته و این روزها سخت به آن پایبند هستند چیز دیگری است. اصل اساسی گروه بچه‌های شاهکار در این شش سال این بوده که: «مهم نیست ما چه چیزی را دوست داریم، مهم نیست ما چه فکر می‌کنیم، مهم این است که آموزه‌های مکاتب علمی بازیگری را به تمام‌وکمال و درستی بیاموزیم و بر آن‌ها تسلط پیدا کنیم. ما تا همیشه شاگردیم!»

اگر می‌خواهید آموزه‌های اساتید بزرگ بازیگری را به درستی و کمال درک کنید، ناچارید حوصله به خرج دهید و کتاب را گام‌به‌گام بخوانید. توصیه‌ی روشن کتاب این است: یک بار کامل، کتاب را از اول تا انتها بخوانید. بله! همین چند جمله‌ی قبل اعتراف کردیم حالمان از چنین پیشنهادهایی به‌هم می‌خورد، اما اصل اساسی شاگردی یادمان نرود: حس‌وحال ما به‌هیچ‌وجه مهم و شایسته‌ی توجه نیست! اگر بازیگری را بلد بودیم که نیازی به مطالعه و یادگیری نداشتیم. پس، کتاب را یک بار کامل و به ترتیب فصولش بخوانید؛ چرا که تا تعاریف مختلف بازیگری و تئاتر را ندانید، نمی‌توانید دست به انتخاب بزنید و نمی‌توانید تشخیص دهید کدام سبک و مکتب بازیگری مناسب شما یا مورد علاقه‌ی شما خواهد بود. تازه این اول راه است، بعد از انتخاب باید بدانید الزامات آن سبک و مکتب خاص چیست و جهت موفق شدن و پیشرفت در آن شیوه‌ی خاص باید چه کارهای مقدماتی‌ای انجام دهید. این‌ها به تمامی در این کتاب توضیح داده شده است. سوای همه‌ی این استدلالات، خواندن کامل کتاب به شما این کمک را می‌کند که نگاهتان را به تئاتر و بازیگری وسعت داده و از سطح یک مخاطب و علاقه‌مند عام بازیگری فراتر رفته و همچون حرفه‌ای‌ها و متخصصین فن به این فن و هنر نگاه کنید.

تقدیر و تشکر

در ابتدا، از تک‌تک بچه‌های شاهکار که خالصانه و مهربانانه لحظات گرانبهای شیرین و برگشت‌ناپذیر کودکی و همچنین استعداد کم‌نظیرشان را در مسیر خطر کردن‌های بی‌انتهایم صرف کردند، تشکر می‌کنم. بی‌شک، نگارش این کتاب بدون حمایت بی‌دریغ، سعی فراتر از توان و تعهد مثال‌زدنی این نوجوانان شاهکار ممکن و میسر نبود! تشکر و سپاس بسیار ویژه و از ته ته قلبم از تک‌تک فرزندان شاهکارم: نیوشا خواجه حسینی، علیرضا خدابخش، سویل مهراندیش، بهنام حقانی، مبینا جعفری، رادمان منفرد، مینو سادات متقی، میثم مرادی، محدثه مقصودی، مهرداد امانی، سارا شیاسی، محمدرضا تجریشی و نیکی بهبودی.

و دوم، سپاس و تشکر بسیار ویژه و خاص از آن همیشه معلمم دکتر یدالله آقاعباسی! استادی که با وجود آنکه تا به امروز سعادت دیدار ایشان نصیبم نشده است، اما به شاگردی ایشان به‌شدت به خود می‌بالم! چرا که به لطف مطالعه‌ی آثار تألیفی و ترجمه‌ی ایشان و همچنین تبعیت از روش پژوهشی و پرورشی ایشان در محک آموخته‌ها و ایده‌ها در کارگاه‌های عملی، به قدر چندین دوره‌ی کامل دانشگاهی از محضرشان فیض‌ها برده و نکته‌ها آموخته‌ام. دکتر یدالله آقاعباسی الگوی کم‌نظیری که با علم و عملش راه‌گشای راه پرخطر هنرجویانی چون من بوده و هست. در بزرگی ایشان همین بس که زبان من ناتوان از سپاسگزاری است از بزرگ‌منشی، فروتنی و وسعت نظرشان که بی‌چشمداشت قبول زحمت فرموده کتاب را پیش از تحویل به ناشر مطالعه فرموده و آن را مورد تأیید و عنایت خویش قرار داده‌اند؛ و این خود باز درسی بزرگ بود که به من تازه‌کار آموخته‌اند که در کویر کور و تاریک فرهنگ‌وهنر این مرزوبوم هنوز هم می‌توان دل به نور چراغ‌های همیشه بخشنده و بی‌دریغ چون دکتر آقاعباسی بست و راه را از بیراه تشخیص داد!

و بعد، سپاس ویژه از جعفر مهیاری که جرئت آغاز راه را به من داد. سپاس ویژه از بهترین خواهرم مهشید نوروزی که در هیچ حالتی مرا تنها نگذاشت. سپاس ویژه از بهترین برادرم علی طهرانچی که برداشتن این بار بزرگ و سنگین بی‌حضور او میسر و متصور نبود. سپاس ویژه از سرکار خانم خزائی، مادر دانا و بزرگوار نیوشا خواجه حسینی، که عاشقانه برای بچه‌های شاهکار مادری کرد. سپاس ویژه از سرکار خانم پوست‌چی، مادر صبور مینو سادات متقی، که حضورش همیشه مایه‌ی دلگرمی و خوشحالی بچه‌های شاهکار بود. سپاس ویژه از اساتید خودم، آقایان حسین فدایی حسین، داوود کیانیان، منوچهر اکبرلو که هرچه از تئاتر کودک می‌دانم از ایشان آموخته‌ام. سپاس ویژه از خواهر هنرمند و نکته‌سنجم گیتی بایندر که از صفر تا حالای بچه‌های شاهکار همواره بهترین مشاور من در نگارش و تنظیم متون اجراها بوده است. سپاس ویژه از برادر دوست‌داشتنی و باهوشم هومن نجفیان که تشویق‌های صادقانه‌اش خستگی‌ها را از تنم بیرون کرده است.

و سپاس از تمامی آن‌هایی که قدمی و دست دعایی برای بچه‌های شاهکار برداشته‌اند.

سامی صالحی ثابت
۱۰ مرداد ۱۳۹۶

ketabfarsi.com