



ساختن تئاتر از دل ویرانه‌ها

راهنمایی عملی برای کار با بازیگر، تمرین تئاتر، و کنشگری

علی اکبر علیزاد

با مقدمهٔ رضا سرور

/ ساختن تئاتر از دل ویرانه‌ها: راهنمایی عملی برای کار با بازیگر، تمرین تئاتر، و کنشگری /
/ علی اکبر علیزاد /
/ مدیر هنری و طراح جلد: سیاوش تصاعدیان / تنظیم صفحات: محمدرضا اسلامی
/ چاپ اول / ۱۳۹۹ تهران / ۱۱۰۰ نسخه / چاپ و صحافی: پردیس دانش /
/ شابک: ۰-۲۵-۷۵۵۴-۶۲۲-۹۷۸ /
/ فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، بین فروردین و فخر رازی، پلاک ۱۲۷۴ /
/ تلفن فروشگاه: ۰۲۵۴۶۳۶۶۴۶۶۹۶ /
/ www.bidgol.ir /
/ همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است. /

انتشریدگل | Bidgol Publishing co. |



مجموعه مطالعات اجرا

«مجموعه مطالعات اجرا» عنوان مجموعه تازه‌ای است که برای معرفی کتاب‌هایی در زمینه عمل اجرا و مهارت‌های عملی تئاتر طراحی شده است. برعکس مجموعه‌های بیشتر تئوریک تئاتر، مطالعات اجرای بیدگل رویکردی عملی‌تر را در زمینه تئاتر و اعمال تئاتری در پیش خواهد گرفت.

این مجموعه مختص عرضه کتاب در زمینه بازیگری و کارگردانی نیست، بلکه به معرفی و عرضه کتاب‌هایی که به تخصص‌هایی نظیر طراحی صحنه، نور، گریم، و نمایش عروسکی مربوط‌اند نیز خواهد پرداخت.

مجموعه مطالعات اجرای نشر بیدگل، درعین حال، منبعی مفید برای آموزش عملی هنرجویان، مربیان و به خصوص دانشجویان تئاتر خواهد بود.

دبیر مجموعه

علی اکبر علیزاد

تقدیم به مبارزه، معصومیت، جوانی، و رؤیاهای سرکوب‌شده

بچه‌های افغان/ ایرانی پاسگاه نعمت‌آباد/ ۱۳۸۹
(به خصوص محمدرضا رضانی، سارا، حسن صناعتی، جبار و شهرام محمدی)
بچه‌های فرهنگسرای ارسباران/ ۱۳۸۹
(به خصوص سولی، آیناز، پرنیان جدیدی، بابک ابراهیمی و آریو)
و بچه‌های انجمن تئاتر دانشگاه شهید بهشتی/ ۱۳۹۰
(به خصوص هدیه، سعید، نوید، مهرنوش، شادی و مهسا)

دیشب یه سری به باغ زدم بینم تئاتر قدیمی مون هنوز اونجاست.
دیدم هست. بعد از دو سال برای اولین بار گریه کردم.... من و تو
توی گرداب گیر افتادیم. اون روزا مثل بچه خوشبخت بودیم....
ولی الان.... زندگی خشنیه.

چرا می‌گی زمینی که من روش راه رفتن رو می‌بوسیدی؟ باید
می‌گشتیم.... من مرغ دریایی ام.... من بازیگرم.... اون (تریگورین)
به تئاتر اعتقادی نداره؛ آن قدر به رؤیاهام خندید، که کم‌کم تو دلم
خالی شد و منم ایمانم رو از دست دادم....

(مرغ دریایی، پرده چهارم)

و

تقدیم به خاطرۀ پدر

| فهرست |

۱۳	تشکر و قدردانی
۱۵	درمورد این کتاب
۱۹	درآمد/ رضا سرور
۲۵	مقدمه: آموزش و پرورش بازیگر در زمینهٔ تئاتر ایرانی
۳۵	۱. آداب ورود به اتاق تمرین
۳۷	مربی بودن و تعلیق آگاهی
۳۸	جنسیت، سن و قومیت در اتاق تمرین
۴۰	حضور در اتاق
۴۱	اولین جلسهٔ حضور
۴۲	مشارکت در تمرین
۴۲	همکاری به جای دوستی
۴۳	زمان بندی کارگاه
۴۳	تبیین اهداف یک تمرین خاص
۴۴	تماشاگر بودن
۴۵	خاموش کردن ذهن قضاوتگر: دیدن فعال
۴۷	ماجرای اسب تک شاخ

۴۸	اجرای آموزش
۴۹	اتاق تمرین: اجتماع سرکوب شدگان؟
۵۰	از تئاتر به روان شناسی و زندگی روزمره
۵۱	تئاتر: تفریح و انضباط
۵۲	نظریه در اتاق تمرین

۲. آماده سازی ها: کار روی خود

۵۷	شکستن یخ ها
۶۱	آمادگی و تمرکز
۶۴	ایستادن روی محور عمود بدن: پاها
۶۹	ایستادن/ قدم زدن
۷۴	بدن صفر: وضعیت خلاق درونی
۷۷	انقباض و رهایی
۸۰	بازگشت به حواس پنجگانه: گوش سپردن
۸۴	سکون فعال: هوشیاری و توجه
۸۷	گرم کردن ها

۳. رابطه برقرار کردن: کار با او/ دیگری

۹۵	حضور حسانی
۱۰۰	ارتباط من/ تو: بازشناخت محرک های روان شناختی درونی
۱۱۱	معرفی چوب
۱۱۵	چشم در چشم
۱۲۰	ارتباط با بدن های دیگر در فضا و زمان
۱۲۵	ارتباط صامت و فعال کردن کنش درونی

۴. بدیهیات غیربدیهی: ابزارهای نقش

۱۳۱	بازیگری و اجرای هویت
۱۳۳	من من، من اجراگر، من شخصیت
۱۳۵	

- ۱۴۰ دیکتاتور درونت را بشناس: ذهن قضاوتگر
- ۱۴۵ اجرای واقعیت یا «امکان‌های روان- جسمانی» واقعیت؟
بازنگری در ابزارهای کلیدی:
- ۱۴۷ تخیل، شرایط مفروض، اگر جادویی، حافظه عاطفی

۵. بداهه‌پردازی‌ها: ساختن صحنه

- ۱۶۱ اصول بداهه‌پردازی
- ۱۶۵ بداهه‌پردازی‌های تک نفره
- ۱۶۷ گوش دادن
- ۱۶۸ کلاژ اییسن/ کلاژ چخوف
- ۱۷۰ کار با شرایط مفروض: زمان و مکان

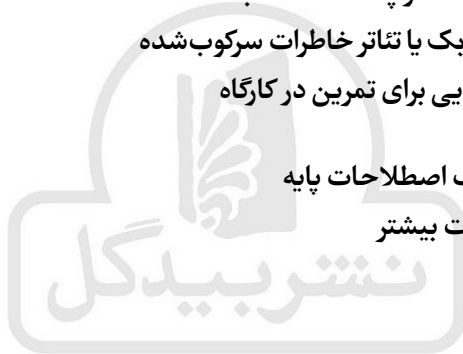
۶. در کار با کنش‌های جسمانی: از روان به جسم و برعکس

- ۱۷۷ بن بست عاطفه: جسم در برابر ذهن
- ۱۸۱ به سوی رویکردی روان- جسمانی
- ۱۸۵ کار با محرک‌های روان شناختی درونی
- ۱۸۹ کنش درونی/کنش بیرونی
- ۱۹۲ کار با آبژکتیوها
- ۱۹۴ ضرب‌های کنش
- ۱۹۶ هر شب متفاوت: کنش واکنش است
- ۲۰۱ اسکور محسوس/ اسکور نامحسوس
- ۲۰۴ نفس و عاطفه: یک مطالعه موردی در باب فیزیولوژی عاطفه

۷. تحلیل عملی متن از مجرای کنش: سرهم کردن اجزا

- ۲۱۳ اولین خواندن‌های متن
- ۲۱۶ در جست‌وجوی شخصیت: بیوگرافی‌ها
- ۲۲۰ متن: اسکور ضرب‌ها
- ۲۲۴ تعیین آبژکتیو در درون واحد و ضرب

- ۲۲۸ کنش‌گذاری
- ۲۳۲ یارم همه چیز است: کنش در عمل
- ۲۳۵ جسم‌بخشی به نقش: بداهه‌پردازی‌های صامت
- ۲۳۸ جسم‌بخشی به نقش: اسکور کنش‌های جسمانی
- ۲۴۰ جسم‌بخشی به نقش: بداهه‌پردازی با کلام
- ۲۴۲ چشم‌بخشی به نقش: ادغام متن نویسنده
- ۲۴۳ سرآغاز: فراموش کن بازیگری
-
- ۲۴۵ ضمیمهٔ ۱: ملاقات در پاسگاه نعمت‌آباد
- ۲۵۱ ضمیمهٔ ۲: پلی‌بک یا تئاتر خاطرات سرکوب‌شده
- ۲۵۵ ضمیمهٔ ۳: الگویی برای تمرین در کارگاه
-
- ۲۵۷ واژه‌نامهٔ کوچک اصطلاحات پایه
- ۲۶۳ منابع و مطالعات بیشتر



تشکر و قدردانی |

این کتاب حاصل ۱۵ سال کار مداوم با گروه‌های مختلفی از آدم‌ها، از کارکرده تا کاملاً تازه‌کار است؛ و به‌رغم فعالیت دائمی ام در دانشگاه، بخش اعظم این تجربیات در محیط‌هایی خارج از آن برایم اتفاق افتاده. بسیاری از آدم‌هایی که با آنها برخورد داشته‌ام، چه داخل ایران و چه بیرون از آن، سهمی در فهم من از مقولهٔ تئاتر، بازیگری و اجرا داشته‌اند. با بعضی از آنها در گروه تئاتر ۸۴ همکاری پیوسته داشته‌ام و بخش زیادی را هم در کارگاه‌های آزاد ملاقات کردم. به‌خصوص کارم در کانون تئاتر شهید بهشتی، جمعیت دفاع از کودکان کار و خیابان و فرهنگسرای ارسباران، فرصتی بسیار طلایی در اختیارم گذاشت تا درگیر تجاربی غیرمعمول و بی‌اندازه باطراوت شوم. در اینجا می‌خواهم از همهٔ آنها تشکر کنم و تا حدی دین خود را به اجرایی ادا کنم که هر بار به‌شکل متفاوتی در اتاق تمرین رخ می‌داد.

بخشی از این افراد امکان کار در کارگاهی خاص یا زمینهٔ آن را برایم فراهم کردند؛ به‌خصوص رضا امامی، اسماعیل فلاح‌خیر، حسن مؤذنی، سیده اشرف امیری‌فر، مرتضی طبسی نژاد، محمد صفرپور، مرسده صادقی، بهارک خاوری، عمو حسین و عمو علی، هدیه رهبری و شادی قاهری. دوست بسیار عزیزم رضا سرور متن را کامل خواند و با نظراتش آن را اصلاح کرد؛ حمیدرضا حمیدی با یادداشت‌های دقیقش از همهٔ جزئیات کلاس‌ها، بخش‌های زیادی از تمرین را خاطرنشان کرد. مرتضی حسین‌زاده،

یوجینیو هان و شفق نصر، متن را خواندند و نظراتشان بسیار دلگرم‌کننده بود. این کتاب بدون دخالت ذهنی این اشخاص و انرژی شان شکل نمی‌گرفت. امیدوارم اگر نام کسی را از قلم انداختم، پیشاپیش عذرم را ببذیرد.

نوئل گرگ، علی ظفر قهرمانی نژاد، رضا پاپی، خسرو محمودی، امین ابراهیمی، علیرضا، میترا، زهرا، الهام، رضا شیخ انصاری، رعنا اسفندیاری، سهراب کریمی، ندا شاهرخی، کتابیون سالکی، سیاوش تصاعدیان، پیام سعیدی، مهیار جوادی‌ها، حمید هاشمی، عماد شاطریان، غزاله، لاله نورالدین موسی، مصطفی کنعانی، علی وایقان، آریتا کارخانه، مهرنوش توحیدی، نوید اسکویی پور، سعید چراغعلی، مهسا جندقی، نغمه معنوی، آلا شوپز، نوید زارع، شادن، فاطمه توحیدلو، پرنیان کاظمی، لیلا جلالیان، بابک سرلک، پویا یادگاری، مهدی سلطان، عمید ابطحی، نیکی، آراد، دیبا سمن‌آبادی، مریم امیرآبادی، محمد غلامی، سعید طاهری، هوشیار قسیم، مهرنوش ندیری، زهرا یوسفی، علی خلیلی، حسین حسینی، لیلی شجاع، زهرا جان محمدی، زهرا ضرابی، زهرا شیر، بهاره زایرچی، رؤیا خدایارنژاد، پوریا طهرانی، محسن مظاهری، سارا گودرزی، اورانوس افشاریان، محمد رفعت پناه، علی یوسفی‌راد، سارا ترابی، فرید حاجی، پریسا، رضا نوردهری، میلاد، نوشین موسوی، طاهره فاضلی، پژمان یآوری، تینا یونس تبار، مونا کریمی، الهام ایروانی، نوید قویدل، سحر صبا، سارا افشار، حامد کشمیری، محمد مجیدیان، مهسا محمداصغری، نیکا سیدی، یاسمین، دریا مجلسی، نازنین موسایی، کی‌ناز شوکت مقدم، مهزاد مفرحی، زهرا خان محمدی، مزده مسکنی، کیمیا طالبیانی، رضا شریعتی، ربیحانه قجاوند، حنیف براری، رؤیا صفری، غزال عنقاگیر، پویا عربگری، محمدرضا اخوان و شادی زند.

| درمورد این کتاب |

این کتاب برای چه کسانی است

این کتاب از دل تمرین‌های کارگاهی‌ام، هم با بازیگران کارکرده و هم تازه‌کار بیرون آمده است. بنابراین آن را با این هدف نوشته‌ام که تا حد زیادی به کار هر دو گروه بیاید. درعین حال بسیار مایل بودم کسانی که در مقام مربی/کارگردان با یک گروه چه تازه‌کار چه مجرب کار می‌کنند، بتوانند به راحتی برای مقاصد خودشان از آن اقتباس کنند. به خصوص مایل بودم مربیان تئاتر در مدارس یا دانشگاه‌ها، آموزشگاه‌ها یا حتی مراکزی که هدف اصلی‌شان لزوماً آموزش تئاتر نیست بتوانند خیلی راحت از آن بهره ببرند. در زیر توضیح داده‌ام که این کتاب مشخصاً برای کسانی که آموزش تئاتر منسجم ندیده‌اند، چطور باید استفاده شود.

چطور از این کتاب استفاده کنیم

من خودم معمولاً بسته به نوع دوره و شرایط افراد شرکت‌کننده، به چند روش از این تمرین‌ها استفاده می‌کنم.

اگر گروه کاملاً تازه‌کار و کارگاه کوتاه‌مدت باشد: فقط بخشی از تمرین‌های اولیه، بسته به خواسته گروه، تا تمرین‌های فصل ۵ را به کار می‌برم.

اگر گروه تازه‌کار و کارگاه طولانی‌مدت باشد: بخش اعظم تمرین‌های اولیه تا فصل ۵ را به کار می‌برم. استفاده از فصل ۶ و ۷ منوط به آمادگی ذهنی/ بدنی افراد خواهد بود.

اگر گروه نسبتاً کارکرده و کارگاه کوتاه‌مدت باشد: منتخبی از تمرین‌های فصل ۱ تا ۵ و نیز بخشی از تمرین‌های فصل ۶ و ۷ را به کار می‌برم.

اگر گروه نسبتاً کارکرده و کارگاه طولانی‌مدت باشد: اکثر تمرین‌های فصل ۱ تا ۵، و در صورت کافی بودن زمان، اکثر تمرین‌های فصل ۶ و ۷ را به کار می‌برم.

اکثر کارگاه‌های بلندمدتی که خودم داشته‌ام، بعضاً تا سه یا چهار سال هم طول کشیده است. بنابراین حتی وقتی شرکت‌کنندگان کاملاً تازه‌کار باشند، می‌توانم مطمئن باشم که از سال سوم به بعد تمرین‌های فصل ۶ و ۷ را با آنها کار خواهیم کرد. بنابراین تمرین فصل ۶ و ۷ را فقط وقتی به کار می‌برم که همگی سطحی از آموزش روان- جسمانی را از سر گذرانده باشند. متأسفانه کلاس‌های دانشگاه به دلیل فشرده بودن برنامهٔ درسی‌شان، امکان کار با همهٔ این تمرین‌ها را نمی‌دهند. بنابراین در این مواقع تمرین‌ها را با آماده‌سازی‌های اولیه شروع می‌کنم و به تدریج به سمت تمرین‌های سخت‌تر پیش می‌روم.

در هر صورت، سوای الگوهایی که در بالا گفتم، شما خودتان می‌توانید این تمرین‌ها را بسته به دوره، نیاز گروه و نوع تجربه، هرطور که می‌خواهید به کار ببرید. می‌توانید از هر فصل مجموعه‌ای از تمرین‌ها را انتخاب کنید؛ می‌توانید تمرین‌های فصل خاصی را بیشتر کار کنید، یا سریع‌تر از آنها بگذرید. سرعت و ریتم کلاس به شما بستگی دارد. ولی نوعی فرض اولیه موقع نوشتن این کتاب در ذهنم بوده است: اینکه فصول ۱ تا ۵ حکم نوعی آماده‌سازی برای رسیدن به شرایط مطلوب ذهنی/ بدنی را دارند و فصول ۶ و ۷ به درد بازیگران ناآماده یا تازه‌کار نمی‌خورد.

زمینه‌های نظری این کتاب

فهم من از نوعی تمرین نظام‌مند که به کار آموزش سیستماتیک بازیگران بیاید، در طول زمان زیادی شکل گرفت. تمرین‌هایی که طی سال‌های ۱۳۸۴ تا ۱۳۸۹

در گروه به کار می‌گرفتم، غالباً پراکنده و متکی به منابع عملی/نظری مختلف بود. آموزش عملی ویوپوینت در سال ۱۳۸۸ تأثیر بسیار زیادی در عوض کردن ذهنیتم از کار با بازیگر داشت و نوعی نقطه عطف بسیار اساسی برایم بود. این تکنیک را اولین بار در کارگاه یکی از شاگردان آن بوگارت در رومانی یاد گرفتم. سپس همه تکنیک‌های او را در سال ۱۳۸۹ اولین بار در گروه تمرین کردم. پس از آن هم گهگاه به دعوت مراکز مختلف، دوره‌های زیادی را با این متد برگزار کردم. بنابراین بیشتر تمرین‌هایی که کار می‌کردم ماهیتی روان-جسمانی داشتند؛ اما دقیقاً نمی‌دانستم ریشه‌هایم را کجا باید پهن کنم. کتاب کار عملی بازیگر (رابرت بندتی)، قفل بسیاری از این ابهامات را گشود. به تدریج هرچه جلوتر رفتم، به لحاظ تاریخی بیشتر به عقب برگشتم. سرانجام این عقب‌گرد مرا به سرچشمه‌ای برگرداند که بعد از اتصال دیگر نمی‌توانستم از آن جدا شوم: استانیسلاوسکی، و به خصوص کار متأخر او روی کنش‌های جسمانی. از سال ۱۳۹۰ تا سال ۱۳۹۳، سرانجام توانستم این تمرین‌ها را سازماندهی کنم و جایگاه نظری/عملی آنها را بفهمم. اما این فهم کامل نشد تا زمانی که نهایتاً به تفسیرهای بسیار جامع بلامرلین در چندین کتاب بسیار عالی‌اش درمورد استانیسلاوسکی و رویکرد روان-جسمانی به بازیگری برخورددم. کتاب او تحت عنوان استانیسلاوسکی (۲۰۰۳) در انتشارات راتلج، به بیشتر ابهاماتم درمورد رویکرد استاد در همه دوره‌های کاری‌اش پاسخ گفت. کتاب دیگرش با عنوان ورای استانیسلاوسکی (۲۰۰۱)، زمینه‌های کامل شناخت الگوهای روان-جسمانی در بستر معاصر و نحوه کار عملی در خود مدارس تئاتری روسیه را فراهم کرد. همین‌طور همراه اینها مطالعه پژوهش فیلیپ زاریلی در کتابی تحت عنوان بازیگری روان-جسمانی (۲۰۰۹)، و رویکرد خود او به متون دراماتیک با همین تکنیک‌ها این فهم را عمیق‌تر کرد. در نهایت هم رویکرد تئاتری نونل گرگ در کتاب بسیار مشهورش در زمینه کار با گروه‌های جوان، جوانان، تئاتر نو (۲۰۰۸) و نیز منش شخصی خود او به عنوان یک مربی کم‌نظیر، بی‌اندازه برایم الهام‌بخش و راهگشا بود. کتاب فعلی بدون درک و فهم همه این منابع و سایر منابعی که در انتهای کتاب آمده‌اند، قطعاً شکل نمی‌گرفت.

زمینه‌های عملی این کتاب

من همهٔ تمرین‌های این کتاب را عملاً در کارگاه‌های بسیاری که در طی این سال‌ها داشته‌ام، یا موقع کارگردانی نمایش خاصی به کار برده‌ام؛ همگی را در عمل سنجیده‌ام و نتایج بسیار غافلگیرکننده‌ای از آنها گرفته‌ام. بخش‌هایی از تمرین‌های این کتاب از دل منابع مختلف بیرون آمده‌اند و لزوماً ابداع شخص من نیستند. بعضی از آنها را مستقیماً از بطن کارگاهی که شخصاً در آن مشارکت داشته‌ام برگرفته‌ام. برخی دیگر ابداع شخصی خودم هستند و برخی هم برگرفته از منابعی که در انتهای کتاب و در بالا ذکر کردم. ماهیت برخی از تمرین‌ها به دلیل کاربرد شخصی و برداشتم از آن، احتمالاً بسیار متفاوت با کاربرد اولیه‌اش شده است. این نوعی الگوی فهم در فهم است و برای آنهایی که در عمل درگیر ساخت تئاتر هستند، جنبه‌ای بسیار اساسی محسوب می‌شود. در هر حال من قبل از هر تمرین و یا بعد از آن، کمی در موردش توضیح داده‌ام تا مربی راحت‌تر بتواند آن را به کار گیرد؛ هرچند که معانی و کاربرد محتمل و متغیر تمرین‌ها چیزی نیست که بتوانم مانعش شوم. این مسیری فردی است که هرکس آن را از دل همین فهم مشترک کشف می‌کند.

دو ضمیمهٔ نهایی کتاب، بخشی از تجربهٔ عملی‌ام با تمرین‌های کتاب در زمینه‌ای بوده که در آنها تئاتر به عنوان واسطه عمل کرده است. امیدوارم این ضمایم تصویری از این به دست بدهد که تئاتر چگونه می‌تواند در خدمت کاری باشد که لزوماً منتهی به اجرای متعارف تئاتری در حضور تماشاگر نمی‌شود. همهٔ نقل قول‌های شروع فصول کتاب از استانیسلاوسکی است.