

همراه بازیگر



تصویر صفحه اول: صحنه‌ای از فیلم «فهرست شیندلر» (۱۹۹۳) به کارگردانی استیون اسپیلبرگ.

سرشناسه : بریش، ست Barrish, Seth
عنوان و نام پدیدآور: همراه بازیگر: ابزارهایی برای بازیگران حرفه‌ای / ست بریش؛ ترجمه یاسمن انصاری.
مشخصات نشر: تهران: کتاب فکر نو، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص: ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۹۳۶-۰۶-۶
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: An actor's companion : tools for the working actor, 2015.
عنوان دیگر: ابزارهایی برای بازیگران حرفه‌ای.
شناسه افزوده: انصاری، یاسمن، مترجم
رده‌بندی کنگره: PNY۰۶۱
رده‌بندی دیویی: ۷۹۲/۰۲۸
شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۲۱۳۵۱



همراه بازیگر:

ابزارهایی برای بازیگران حرفه‌ای

ست بریش

ترجمه یاسمن انصاری

فلمرو سینما و تئاتر ۲

An Actor's Companion: Tools for the Working Actor
Seth Barrish

همراه بازیگر: ابزارهایی برای بازیگران حرفه‌ای



بست بریش

ترجمه یاسمن انصاری

ویراستار: آرش حیدریان

طراحی گرافیک: آتلیه گرافیک کتاب فکرنو

چاپ اول، ۱۴۰۴، ۱۰۰۰ نسخه


شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۹۳۶-۰۶-۶

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران،

نیش خیابان دانشگاه، پلاک ۱۷۶

تلفن فروشگاه: ۶۶۴۱۶۱۰۰

پست الکترونیکی: Ketabfekreno@gmail.com

 Fekrenobook.ir

 Fekreno

همه حقوق چاپ و انتشار برای ناشر محفوظ است.

بست بریش با ظرافتی کم‌نظیر، ارزشمندترین هدیهٔ یک استاد به شاگردش را به ساده‌ترین شکل ممکن پیشکش می‌کند. این کتاب، ابزاری دقیق، ساده و کاربردی برای زیستن حرفه‌ای است.

مارتین موران (بازیگر، نمایشنامه‌نویس)

* * *

پس از تجربهٔ کار با اساتید سخت‌گیر و ازخودراضی نیویورک، کتاب بست بریش برایم یک شروع دوباره بود. او تصور رایج از «کار» در بازیگری را کنار زد تا معنای حقیقی آن، یعنی «بازی کردن» را احیا کند.

تونی هیل (بازیگر)

* * *

توضیحات شفاف بریش، نه‌تنها در انتخاب بهتر بازیگرانی که روزانه تست می‌گیرم، به من کمک کرده، بلکه دیدگاهی نو برای هدایت آن‌ها به سوی اجرایی بهتر پیش رویم گذاشته است.

جنیفر استون (مسئول انتخاب بازیگر)

* * *

این کتاب یک الماس واقعی است. «همراه بازیگر» هم خردمندانه است و هم کاربردی. رویکرد بست بریش برای بازگشت به سادگی و گزینه، بهترین روش ممکن است. به گمانم، عنوان کتاب حق مطلب را ادا نمی‌کند؛ چرا که نه‌تنها برای بازیگران، که برای کارگردانان نیز ضروری است. شک ندارم که برای خود من بسیار مفید خواهد بود.

فرانک اوز (کارگردان، بازیگر)

* * *

ابزاری که بست در اختیار بازیگران قرار می‌دهد، کار کارگردان را آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کند.

مایکل اپتد (کارگردان)

کتاب بست دقیقاً به هدف می‌زند و ابزاری مشخص و کارآمد برای بداهه‌پردازی در اختیار بازیگر می‌گذارد. ابزارهای او به من کمک کرد تا دوباره از بازیگری لذت ببرم.

مایکل استال دیوید (بازیگر)

* * *

کتاب بست، چیزی را که بازیگران بیش از همه در این حرفه پرچالش و در عین حال انزوای طلبانه نیاز دارند، به آن‌ها می‌دهد: یک همراه کاربردی.

دیوید ریب (نمایشنامه‌نویس)

* * *

بازیگر هستید؟ در حق خودتان لطفی کنید و این کتاب را بخريد! کتابی واضح، مختصر و سرگرم‌کننده! من در تمام کارهایم با همین دستورالعمل‌ها بازی می‌کنم.

آلیسون رایت (بازیگر)

* * *

طی سال‌ها، بازیگری آن‌قدر برایم دشوار شده بود که دیگر لذت‌بخش نبود. با این کتاب دوباره عاشق بازیگری شدم. حتی، نقش‌های بیشتری هم به من پیشنهاد شد!

پورنا جاگانانان (بازیگر)

* * *

«همراه بازیگر» کتابی فوق‌العاده و مفید است، چه برای حرفه‌ای‌های باتجربه و چه برای تازه‌کارها. این کتاب برای همه حرف تازه‌ای برای گفتن دارد!

دبرا مونک (بازیگر)

* * *

کتاب بست، ارائه‌گر روش‌هایی ساده، شفاف، مستقیم و کاربردی برای حل مشکلات روزمره‌ام در بازیگری است.

زاکاری بوت (بازیگر)

فهرست

۵۲.....	خودتان را انکار نکنید.....	۹.....	مقدمه‌ای به قلم پیمان معادی.....
۵۴.....	اشکالی ندارد که بخندید.....	۱۳.....	پیشگفتار.....
۵۶.....	غافلگیری.....	۱۵.....	مقدمه.....
۵۷.....	الگوهای تکراری را بشکنید.....	۱۷.....	نکات.....
۵۹.....	رعایت مکث‌ها.....	۱۹.....	خودتان را مشغول کنید.....
۶۰.....	شرایط را تغییر دهید.....	۲۰.....	کارتان را ادامه دهید.....
۶۲.....	چه خبر است؟.....	۲۱.....	کارها را نمایشی انجام ندهید.....
۶۳.....	هر چیزی به نوبت.....	۲۲.....	تمرین مکالمه.....
۶۴.....	داستان را جذاب کنید.....	۲۴.....	هم‌زمان حرف بزنید.....
۶۶.....	جزئیات بی‌اهمیت را تشخیص دهید.....	۲۵.....	صرفاً به دلایل ذهنی خود، در صحنه حرکت نکنید.....
۶۷.....	تمرین ناگهانی حرف زدن.....	۲۶.....	قبل از حرکت اطرافتان را نگاه کنید.....
۶۹.....	تغییرات.....	۲۸.....	رفت و آمدها.....
۷۱.....	تفسیر کنید.....	۲۹.....	به آرامی وارد نقش شوید.....
۷۳.....	یک کار عملی انجام دهید.....	۳۰.....	مخاطب را کنجکاو کنید.....
۷۴.....	به احساسات ناخوشایند احترام بگذارید.....	۳۱.....	صف را بشکنید.....
۷۵.....	خودتان کارگردان شوید.....	۳۲.....	الگوهای زندگی واقعی.....
۷۶.....	صحنه‌ها بر پایه تضاد ساخته می‌شوند.....	۳۳.....	تأثیر لباس مناسب.....
۷۷.....	دیالوگ‌های خود را پیوسته بگویید.....	۳۵.....	با مخاطب تعامل داشته باشید.....
۷۸.....	هدف خود را صریح نشان دهید.....	۳۷.....	از نگاه کردن زیاد بپرهیزید.....
۷۹.....	نیت خود را با عمل نشان دهید.....	۳۸.....	با محیط ارتباط بگیرید.....
۸۱.....	رویداد اصلی را پیدا کنید.....	۳۹.....	ترفندی برای جلب توجه.....
۸۳.....	به خود فضا بدهید.....	۴۰.....	نشانه‌گذاری کنید.....
۸۵.....	شاید، به نحوی، یک جورهایی.....	۴۱.....	محدودیت زمانی.....
۸۷.....	صحنه‌های بازجویی.....	۴۳.....	گیر بیفتید.....
۸۸.....	شباهت‌ها و تفاوت‌ها.....	۴۴.....	حواستان به پاسخ متضاد هم باشد.....
۸۹.....	از مشاجره فرار کنید.....	۴۶.....	همین‌که بیان کنید کافی است.....
۹۰.....	اجازه ندهید بقیه بشنوند.....	۴۸.....	محدود کردن کارا کتر ممنوع!.....
۹۲.....	تمامش کنید.....	۴۹.....	به نیوکاسل زغال‌سنگ نیاورید.....
۹۳.....	آیا از خودتان پیشی می‌گیرید؟.....	۵۰.....	دروغگوی خوبی باشید.....
۹۵.....	احساسات را بیرون بریزید.....	۵۱.....	احساسات را رها کنید.....
۹۷.....	رفتارهای عادی.....		

- ۹۹.....نقاط را به هم وصل کنید.....
 ۱۰۲.....وسواس فکری را کنار بگذارید.....
 ۱۰۳.....شروع را رها کنید.....
 ۱۰۴.....اغواگری روی صحنه.....
 ۱۰۵.....بخ فضا را بشکنید.....
 ۱۰۷.....به مسیر خود ادامه دهید.....
 ۱۰۸.....اتلاف وقت.....
 ۱۰۹.....لحظات درگیری.....
 ۱۱۱.....نامش «نمایش» است.....
 ۱۱۳.....از قطار پیاده شوید.....
 ۱۱۴.....خود را جای تماشاگر قرار دهید.....
 ۱۱۶.....موازی ایستادن با صحنه.....
 ۱۱۸.....تشدید.....
 ۱۲۰.....آسان یا سخت؟.....

۱۶۳..... نکات مونولوگ.....

- ۱۶۵.....به دیوار نگاه نکنید.....
 ۱۶۷.....برای خودتان شروع کنید.....
 ۱۶۸.....از وسط صحنه شروع نکنید.....
 ۱۶۹.....بی‌خیال آماده‌سازی شوید.....

۱۷۱..... سخن حکیمانه.....

- ۱۷۳.....اصول بازیگری.....

۱۷۵..... مرجع کوتاه.....

- ۱۷۷.....نکات.....
 ۱۸۳.....نکات مربوط به آثار کلاسیک.....
 ۱۸۴.....نکات مونولوگ.....

۱۳۳..... نکات مربوط به آثار کلاسیک.....

- ۱۳۵.....آنچه را که می‌گویید درک کنید.....
 ۱۳۶.....روی ضمیرها تأکید نکنید.....
 ۱۳۸.....فکر خودتان هم جواب می‌دهد.....
 ۱۳۹.....دنبال لیست بگردید.....
 ۱۴۱.....کلمه جادویی را پیدا کنید.....
 ۱۴۴.....بقیه چه گفتند؟.....
 ۱۴۶.....دنبال استدلال باشید.....
 ۱۴۹.....حواستان به علامت‌های نگارشی باشد.....
 ۱۵۰.....حواستان به حاشیه‌نویسی‌ها باشد.....
 ۱۵۱.....بالا و پایین بردن صدا.....

مقدمه‌ای به قلم پیمان معادی (بازیگر)

آشنایی من با «ست بریش» به سال ۲۰۱۵ و هم‌زمان با فیلم‌برداری سریال «نایت‌آف» برمی‌گردد. این دیدار به معرفی خانم پورنا جاگاناتان، همکار بازیگرم در آن سریال، فراهم شد که خودشان سال‌ها به طور مداوم در کلاس‌های ست شرکت می‌کردند. در همان ملاقات اول، ست با رویی گشاده حضورم را در کلاس‌هایش پذیرفت و در طول یک سال فیلم‌برداری سریال، هرگاه فرصتی دست می‌داد در این کلاس‌ها شرکت می‌کردم. البته بعدها دریافتم که ست برای پذیرش هنرجو قوانین سخت‌گیرانه‌ای دارد و آن جلسه آشنایی، در واقع نوعی سنجش غیرمستقیم برای ورود من به کلاس‌ها بوده است.

با حضور در کلاس‌های ست، بیش از پیش به این حقیقت پی بردم که هر بازیگر برای پیشرفت در عرصه حرفه‌ای، تا چه اندازه به تمرین و تحقیق مداوم نیاز دارد. به همین دلیل، از هر فرصتی برای یادگیری بهره بردم و با معرفی خود او، در دوره بازی‌گردانی‌اش نیز شرکت کردم تا با شیوه هدایت بازیگران از نگاه او آشنا شوم.

مهم‌ترین ویژگی کلاس‌های ست بریش، تعامل و تأثیر متقابل شرکت‌کنندگان بر یکدیگر است. شیوه کار به این صورت بود که در هر جلسه، چندین اتود توسط هنرجویان اجرا می‌شد و ست از دیگران و خود اجراکنندگان درباره نقاط قوت و ضعف اجرا نظر می‌خواست. سپس هنرجویان، اتودها را با اعمال تغییرات، بارها و بارها تکرار می‌کردند و به وضوح می‌دیدیم که هر نکته ظریف چگونه بر کیفیت نهایی اجرا تأثیر می‌گذارد. این روش به هنرجویان می‌آموخت که میان «اجرای صحیح» و «اجرای صرفاً چشم‌نواز» تفاوت قائل شوند. اجرای درست، از درک عمیق متن و شخصیت‌پردازی نشئت می‌گیرد؛ درکی که جز با تحقیق و تمرین مداوم حاصل نمی‌شود و ست بریش، راه و رسم این تحقیق و تمرین را به بهترین شکل به ما می‌آموخت.

از نخستین آشنایی تا به امروز، هر زمان که فرصتی یافته‌ام در کلاس‌های ست شرکت کرده‌ام و در هر جلسه، بیشتر به عمق این جمله استلا آدلر پی برده‌ام که خطاب به بازیگران گفته بود: «متأسفانه شما وارد حرفه‌ای شدید که به مطالعه بی‌پایان نیاز دارد.»

در واقع، فرایند یادگیری برای یک بازیگر هرگز پایانی ندارد؛ نقطه‌ای وجود ندارد که بازیگر بتواند ادعا کند چرخه آموزش او به انتها رسیده است. گستره دانش و توانایی یک بازیگر باید به وسعت تمام انسان‌هایی باشد که تا امروز بر این کره خاکی زیسته‌اند. فراتر از آن، بازیگر باید قدرت جان بخشیدن به تخیلات دراماتیک نویسنده را نیز در خود بپروراند. بنابراین، تنها زمانی که تخیل به پایان رسد، می‌توان ادعا کرد که آموزش بازیگری نیز به نهایت خود رسیده است.

معمولاً شیوه‌های رایج آموزش بازیگری، هنرجویان را برای نقش‌های اصلی آماده می‌کنند، اما بسیاری از بازیگران نقش‌های کوچک‌تری بر عهده دارند. این موضوع، یکی دیگر از نکات درخشان در تکنیک‌های ست بریش است، چرا که در این کتاب راه و روشی روشن برای این دسته از بازیگران نیز ارائه می‌دهد. تمام تکنیک‌های کتاب برای دمیدن روح واقعیت در بازی بازیگر و رسیدن به همان عبارت معروف «نقش را زندگی کن» طراحی شده‌اند. من نیز پس از آشنایی با ست و یادگیری تکنیک‌هایش، به تعاملی بهتر و مؤثرتر با بازیگران مقابلم دست یافتم.

داستین هافمن به درستی بازیگری را به تنیس تشبیه می‌کند؛ در هر دو، هر چقدر حریف شما بهتر بازی کند، عملکرد شما نیز بهتر خواهد بود. تکنیک‌های ست بریش نیز بیش از پیش به من آموخت که هر چه بازیگر مقابلم بهتر عمل کند، من نیز بازیگر بهتری خواهم بود.

باوری رایج می‌گوید: «اگر می‌خواهی چیزی را به خوبی یاد بگیری، آن را تدریس کن.» من نیز این شانس را داشتم که با نشویق ست، درس‌های این کتاب را در نُه شهر آمریکا تدریس کنم. اکنون که می‌اندیشم، آن کلاس‌ها برای من مفیدتر از هنرجویانم بود، چرا که هر چه بیشتر تدریس می‌کردم، یادگیری خودم عمیق‌تر می‌شد؛ به‌ویژه آنکه شرکت‌کنندگان دوره‌هایم همگی بازیگران حرفه‌ای بودند یا حین شرکت در کلاس، در پروژه‌ای حرفه‌ای حضور داشتند.

همیشه آرزو داشتم این کتاب و شیوه ست بریش به درستی به جامعه بازیگری ایران معرفی شود. اکنون خوشحالم که مترجم محترم، خانم یاسمن انصاری، ترجمه‌ای روان و دقیق از کتاب ارائه داده‌اند و آقای آرش حیدریان نیز برای ویراستاری آن زحمت بسیاری کشیده‌اند. ظرافت کار ویراستار، به‌خصوص در پاورقی‌های کتاب که با تلاشی ستودنی

تهیه شده و من با دقت خوانده‌ام، کاملاً مشهود است. امیدوارم در آینده شرایطی برای تدریس این تکنیک‌ها در ایران فراهم شود. این روش‌ها، همان‌طور که عنوان کتاب نیز اشاره دارد، برای بازیگران در حال کار بسیار مفید است و برای کسانی که در ابتدای راه قرار دارند نیز بی‌شک آموزه‌های ارزشمندی به همراه خواهد داشت.

پیشگفتار

نخستین تجربه یادگیری ام از ست، در پانزده سالگی و در یک کارگاه فشرده به میزبانی گروه تئاتر «بارو»^۱ بود. در آن زمان، این گروه عمدتاً با بازیگران حرفه‌ای کار می‌کرد و حضور من در آن کارگاه، از لطف و بزرگواری ست بود.

اولین صحنه‌ای که در آن کلاس بازی کردم، هنوز به خوبی در خاطر من مانده است. من و همبازی‌ام صحنه را اجرا کردیم. پس از پایان کار، ست گفت: «خیلی خوب بود... خوب... همین‌طور ادامه بده و دوباره اجرا کن.» من که اولین جمله‌ام «هی، نگاه کن!» بود، آن را با تمام توان فریاد زدم. گمان می‌کردم باید فریاد بزنم؛ شاید به خاطر علامت تعجب در نمایشنامه، یا شاید چون تصور می‌کردم این کار، حرکتی «تئاتری» و درست است. پیش از آنکه جمله بعدی را بگویم، ست پرسید: «خب... جمله اول چه بود؟» من تقریباً با همان لحن قبلی تکرارش کردم. ست گفت: «خوب است؛ اما... این جمله یعنی چه؟» من باز همان کار را تکرار کردم. ست گفت: «ببین، لازم نیست بازی‌اش کنی یا کار خاصی انجام دهی. فقط جمله را بگو.» همان لحظه احساس کردم رؤیای بازیگری‌ام در حال فروپاشی است. با آرامش و سادگی، جمله را تکرار کردم. ست لبخندی زد و گفت: «عالی است. حالا ادامه بده.» کاملاً گیج شده بودم! مگر بازیگری «اجرا کردن» نبود؟ مگر نباید «پویا» می‌بودم؟ برای من نوجوان مشتاق، اینکه روی صحنه تا این حد خودم باشم، کاری سطحی و حتی ابلهانه به نظر می‌رسید. آن روز نشستیم و اجرای دیگران را تماشا کردم و با سماجتی نوجوانانه، در دلم به این باور چسبیده بودم که صرفاً حرف زدن، شبیه به مکالمات روزمره، نمی‌تواند «بازیگری» باشد. (نوجوانان در پافشاری بر عقایدشان واقعاً موجودات جذابی هستند!)

در نهایت، وقتی دوباره آن صحنه را اجرا کردم، هنوز منطق ست را کاملاً نفهمیده بودم، اما به او اعتماد داشتیم؛ پس این شیوه «واقعی» بازی کردن را امتحان کردم. من برای تحولی که این تکنیک درونم ایجاد کرد، هیچ آمادگی‌ای نداشتم. حس می‌کردم کلمات، بی‌آنکه بخواهم چیزی را به مخاطب «عرضه» کنم، خودبه‌خود از دهانم جاری می‌شوند؛ موجی واقعی، در برابر کلمات تصنعی و از پیش آماده‌ام. به یاد دارم که از خالی شدن ذهنم شگفت‌زده بودم، چون دیگر انرژی‌ام را صرف فکر کردن به «چگونگی» انجام کار نمی‌کردم؛

۱- مرکز آموزش هنرهای نمایشی در شهر نیویورک (م).

فقط انجامش می‌دادم. و بهتر از همه، آن‌چنان غرق شنیدن پارتنرم بودم که فکر «اجرا کردن» به کلی از سرم پریده بود.

هفته‌ها گذشت و می‌دیدم که هم‌کلاسی‌هایم با تمرین تکنیک‌های ست، در اجرایشان پیشرفت چشمگیری می‌کنند. دریافتم که تصوراتم از بازیگری نه‌تنها دقیق نبوده، بلکه احتمالاً کاملاً اشتباه بوده است. با این حال، ناامید نشدم. هنوز با آنجایی که آرزویش را داشتم فاصله زیادی داشتم، اما حالا معلمی بزرگ، با استعداد و فداکار کنارم بود که سخاوتمندانه دانش و تجربه‌اش را با همه ما در میان می‌گذاشت.

تکنیک‌های ست، قدرتی ملموس، دانشی عمیق و رویکردی عمل‌گرایانه داشت. او معلمی استثنایی است و مطمئنم اینکه او اولین راهنمای من بود، یکی از بزرگ‌ترین خوش‌شانسی‌های زندگی و حرفه‌ام به شمار می‌رود. از آنجایی که دیگر امکان بازگشت به آن کلاس‌ها را ندارم، بی‌نهایت سپاسگزارم که این کتاب را به عنوان یک مرجع ارزشمند در اختیار دارم.

امیدوارم شما نیز به اندازه من، قدردان درس‌های ست باشید.

آن هاتاوی

ژانویه ۲۰۱۵

مقدمه

من آدم حواس‌پرته هستم و خواندن تئوری‌های بازیگری همیشه برایم کار دشواری بوده است. با این حساب، اینکه خودم کتابی دربارهٔ بازیگری بنویسم، شاید کمی طعنه‌آمیز به نظر برسد. با این حال، کار کردن در کنار هنرمندان بی‌نظیری که آموزه‌هایشان الهام‌بخش من بوده، ترغیبم کرد تا بخشی از این دانسته‌ها را با شما در میان بگذارم.

این کتاب، مجموعه‌ای دست‌چین‌شده از نکات، ابزارها و تمرین‌های محبوب من در بازیگری است. تک‌تک آن‌ها برایم ارزشمندند؛ فهمشان آسان است و به کار بستنشان آسان‌تر. می‌توانید از این ابزارها هم در تمرین‌های شخصی و هم در اجرای نهایی استفاده کنید.

هر یک از این ابزارها حاصل آموخته‌های من از بازیگران، کارگردانان، معلمان، دوستان، همکاران، شاگردان و البته تجربه‌های شخصی‌ام است. متأسفانه، به خاطر ندارم که هر نکته را دقیقاً از چه کسی آموخته‌ام و نمی‌توانم برای تک‌تک آن‌ها منبعی ذکر کنم؛ اما از صمیم قلب از تمام کسانی که در شکل‌گیری این کتاب نقش داشته‌اند، سپاسگزارم.

در این کتاب، بیشتر به «چه» و «چگونه» پرداخته‌ام تا «چرا». یعنی به جای تشریح مبانی نظری، صرفاً خود ابزارها را به شکلی مختصر و کاربردی معرفی می‌کنم.

این نکات ترتیب خاصی ندارند، اما همگی در راستای یک هدف مشترک عمل می‌کنند:

- ترغیب به بداهه‌پردازی و بازی در لحظه.
- پرورش بازی‌ای که سرگرم‌کننده، طبیعی و باورپذیر باشد.
- کمک به حضور پُر احساس‌تر، خیال‌انگیزتر، پویاتر و زنده‌تر شما روی صحنه.
- کاهش استرس و فشار روانی.
- رسیدن به اجرایی بی‌نهایت روان و بی‌تکلف (به گونه‌ای که مخاطب هیچ تلاشی از جانب شما حس نکند و گمان برد که در حال تماشای یک شخصیت واقعی است، نه بازیگری که «نقش بازی می‌کند»).
- فراهم کردن فضایی برای ایفای نقش آزادانه‌تر.

به طور خلاصه، باورهای من دربارهٔ بازیگری از این قرار است:

- بازیگری، در ذات خود، آسان است.
- بازی خودجوش و مبتنی بر لحظه، هیجان و جذابیت بیشتری دارد.
- کنش‌های برنامه‌ریزی‌نشده، اغلب از کارهای از پیش تعیین‌شده، مؤثرتر و طبیعی‌ترند.
- آرامش، کلید حل بسیاری از چالش‌هایی است که با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم.
- بهترین تکنیک، تکنیکی است که دیده نمی‌شود.
- بهترین تکنیک، ما را برای تخیل کردن، واکنش نشان دادن، حس کردن و دیگر جوانب بازیگری، آزاد می‌گذارد.
- هیچ رویکرد واحدی برای بازیگری وجود ندارد؛ باید آنچه را برای شما مؤثر است کشف کنید و به کار بگیرید.

ست بریش

ژانویه ۲۰۱۵

نکات

خودتان را مشغول کنید

این تمرین دقیقاً به همان سادگی است که به نظر می‌رسد:

□ روی صحنه، خود را به کاری مشغول کنید.^۱

انسان‌ها به ندرت بی‌حرکت می‌ایستند و هیچ کاری انجام نمی‌دهند. ما معمولاً در حال خوردن، نوشیدن، مرتب کردن چیزی، بازی با اشیاء یا حتی رسیدگی به ظاهر خود هستیم. همین حالا، شما در حال خواندن این متن هستید (و اگر نیستید، پس احتمالاً مشکلی وجود دارد).

با این وجود، ما اغلب بازیگرانی را روی صحنه می‌بینیم که برای مدتی طولانی، بدون هیچ فعالیتی فقط ایستاده یا نشسته‌اند. در نتیجه، آن‌ها بیشتر شبیه به بازیگرانی معلق در فضایی خالی به نظر می‌رسند تا افرادی واقعی که در مکانی واقعی، کارهای واقعی انجام می‌دهند. برای جلوگیری از مصنوعی و بی‌روح به نظر رسیدن و برای داشتن حضوری طبیعی‌تر، روی صحنه خود را به کاری مشغول کنید.

پی‌نوشت: مشغول بودن، آرامش را نیز به همراه دارد.

۱- برای ایجاد اجرایی باورپذیر و پویا، فعالیت‌های بازیگر روی صحنه باید هدفمند و کاملاً در ارتباط با شخصیت، موقعیت و داستان باشد، نه آنکه صرفاً برای پر کردن فضا انجام شود. این فعالیت‌ها نیازمند طبیعی بودن هستند؛ بازیگر باید از حرکات تصنعی و اغراق‌آمیز پرهیز کرده و با استفاده از حواس پنج‌گانه (حس کردن بو، صدا، گرما و...)، چنان رفتار کند که گویی واقعاً در آن لحظه و مکان زندگی می‌کند. هماهنگی این حرکات با دیالوگ‌ها نیز ضروری است، تا جایی که گاهی یک حرکت کوچک با جزئیات دقیق (مانند نحوه گرفتن یک فنجان یا باز کردن یک نامه) می‌تواند تأثیری بیشتر از کلمات داشته باشد و اطلاعات زیادی درباره شخصیت به مخاطب منتقل کند. برای رسیدن به این درک، تمرین صحنه‌ها بدون دیالوگ و فقط با تکیه بر حرکات، ابزاری بسیار مؤثر است. همچنین، باید از تنوع در فعالیت‌ها بهره برد و از حرکات کلیشه‌ای پرهیز کرد تا جذابیت اجرا افزایش یابد. در عین حال، باید به تعادل میان فعالیت و سکون نیز توجه داشت؛ سکوت و بی‌حرکتی اگر هدفمند باشند، می‌توانند بسیار قدرتمند عمل کنند. در نهایت، تمام فعالیت‌های بازیگر باید در راستای پیشبرد داستان و انتقال پیام آن به مخاطب باشد. (ویراستار)

کارتان را ادامه دهید

به این نکته توجه داشته باشید که می‌توان همزمان هم کاری انجام داد و هم صحبت کرد. با این حال، بارها دیده‌ام که بازیگران درست در لحظه ادای دیالوگ، از فعالیت خود دست می‌کشند. برای مثال:

بازیگری در حال خرد کردن سبزیجات است. او هر بار برای گفتن دیالوگش، کار را متوقف می‌کند، سپس دوباره شروع به خرد کردن می‌کند و برای گفتن جمله بعدی، باز می‌ایستد. این روند بارها تکرار می‌شود.

□ هنگام صحبت کردن، به کار خود ادامه دهید!^۱

پی‌نوشت: مثال بالا برگرفته از پروژه‌ای است که چند سال پیش روی آن کار می‌کردم. بازیگری در صحنه مشغول خرد کردن هویج بود و هر بار که می‌خواست صحبت کند، چاقو را کنار می‌گذاشت. وقتی به او پیشنهاد دادم که حین صحبت کردن به کارش ادامه دهد، بازی‌اش به طرز چشمگیری متحول شد و آن صحنه به یکی از بهترین بخش‌های آن اثر تبدیل گشت. او در آن صحنه از زنی حرف می‌زد که تحقیرش کرده بود و رفته‌رفته، خشم فروخورده خود را با ضربه‌های سنگین‌تر بر هویج‌ها تخلیه می‌کرد. شاید صحنه کمی بی‌نظم شد، اما در نهایت بسیار تأثیرگذار و الهام‌بخش از آب درآمد.

۱- برای ارتقای باورپذیری، فعالیت بازیگر همزمان با دیالوگ باید هدفمند و مرتبط با پیام صحنه باشد؛ چنانکه در مثال هویج، خرد کردن به ابزاری برای نشان دادن خشم بدل می‌شود. این فعالیت‌ها نباید به کارهای ساده محدود شوند و می‌توانند پیچیده‌تر باشند، به شرطی که طبیعی جلوه کنند. برای رسیدن به این هماهنگی، تمرین تدریجی راهگشاست؛ بهتر است ابتدا فعالیت و دیالوگ جداگانه و سپس ترکیبی تمرین شوند. نکته کلیدی دیگر، بازی با ریتم فعالیت و دیالوگ است که گاهی می‌تواند همگام و گاهی در تضاد با یکدیگر باشد. در این مسیر، بداهه‌پردازی با فعالیت‌های گوناگون و مشاهده دقیق رفتارهای واقعی مردم، منابع الهام بسیار خوبی هستند. در نهایت، دریافت بازخورد از کارگردان ضروری است تا اطمینان حاصل شود که این فعالیت‌ها توجه مخاطب را از پیام اصلی دیالوگ‌ها منحرف نمی‌کنند؛ چرا که هدف، عمق بخشیدن به شخصیت است، نه صرفاً یک نمایش مهارتی. (و.)