

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تائیدیه اعضای هیات داوران حاضر در جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد

اعضای هیات داوران نسخه نهایی پایان نامه آقای مهدی افشار قهرمانی تحت عنوان: فرایند تمرکز ورهایی سازی در کار بازیگر - پروژه عملی: کارگردانی نمایش " نسل کشی " را از نظر فرم و محتوی بررسی نموده و پذیرش آنرا برای تکمیل درجه کارشناسی ارشد پیشنهاد می کنند.

امضاء	رتبه علمی	نام و نام خانوادگی	اعضای هیات داوران
	استادیار	دکتر مهدی حامد سقاییان	۱- استاد راهنما (نظری)
	استادیار	دکتر محمد رضا خاکی	۲- استاد راهنما (عملی)
	استادیار	دکتر مسعود دلخواه	۳- استاد مشاور
	استادیار	دکتر فرهاد مهندس پور	۴- استاد ناظر
	دانشیار	دکتر احمد کامیابی مسک	۵- استاد ناظر
	استادیار	دکتر فرهاد مهندس پور	۶- نماینده تحصیلات تکمیلی

آیین‌نامه حق مالکیت مادی و معنوی در مورد نتایج پژوهش‌های علمی دانشگاه تربیت مدرس

مقدمه: با عنایت به سیاست‌های پژوهشی و فناوری دانشگاه در راستای تحقق عدالت و کرامت انسانها که لازمه شکوفایی علمی و فنی است و رعایت حقوق مادی و معنوی دانشگاه و پژوهشگران، لازم است اعضای هیأت علمی، دانشجویان، دانش‌آموختگان و دیگر همکاران طرح، در مورد نتایج پژوهش‌های علمی که تحت عناوین پایان‌نامه، رساله و طرح‌های تحقیقاتی با هماهنگی دانشگاه انجام شده است، موارد زیر را رعایت نمایند:

ماده ۱- حق نشر و تکثیر پایان‌نامه/ رساله و درآمدهای حاصل از آنها متعلق به دانشگاه می باشد ولی حقوق معنوی پدید آورندگان محفوظ خواهد بود.

ماده ۲- انتشار مقاله یا مقالات مستخرج از پایان‌نامه/ رساله به صورت چاپ در نشریات علمی و یا ارائه در مجامع علمی باید به نام دانشگاه بوده و با تایید استاد راهنمای اصلی، یکی از اساتید راهنما، مشاور و یا دانشجو مسئول مکاتبات مقاله باشد. ولی مسئولیت علمی مقاله مستخرج از پایان نامه و رساله به عهده اساتید راهنما و دانشجو می باشد.

تبصره: در مقالاتی که پس از دانش‌آموختگی بصورت ترکیبی از اطلاعات جدید و نتایج حاصل از پایان‌نامه/ رساله نیز منتشر می‌شود نیز باید نام دانشگاه درج شود.

ماده ۳- انتشار کتاب، نرم افزار و یا آثار ویژه (اثری هنری مانند فیلم، عکس، نقاشی و نمایشنامه) حاصل از نتایج پایان‌نامه/ رساله و تمامی طرح‌های تحقیقاتی کلیه واحدهای دانشگاه اعم از دانشکده ها، مراکز تحقیقاتی، پژوهشکده ها، پارک علم و فناوری و دیگر واحدها باید با مجوز کتبی صادره از معاونت پژوهشی دانشگاه و براساس آئین نامه های مصوب انجام شود.

ماده ۴- ثبت اختراع و تدوین دانش فنی و یا ارائه یافته ها در جشنواره‌های ملی، منطقه‌ای و بین‌المللی که حاصل نتایج مستخرج از پایان‌نامه/ رساله و تمامی طرح‌های تحقیقاتی دانشگاه باید با هماهنگی استاد راهنما یا مجری طرح از طریق معاونت پژوهشی دانشگاه انجام گیرد.

ماده ۵- این آیین‌نامه در ۵ ماده و یک تبصره در تاریخ ۸۷/۴/۱ در شورای پژوهشی و در تاریخ ۸۷/۴/۲۳ در هیأت رئیسه دانشگاه به تایید رسید و در جلسه مورخ ۸۷/۷/۱۵ شورای دانشگاه به تصویب رسیده و از تاریخ تصویب در شورای دانشگاه لازم‌الاجرا است.

«اینجانب محمد زین‌الدین دانشجوی رشته فلسفه ورودی سال تحصیلی ۸۴ مقطع دانشکده فلسفه دانشکده فلسفه متعهد می شوم کلیه نکات مندرج در آئین نامه حق مالکیت مادی و معنوی در مورد نتایج پژوهش های علمی دانشگاه تربیت مدرس را در انتشار یافته های علمی مستخرج از پایان نامه / رساله تحصیلی خود رعایت نمایم. در صورت تخلف از مفاد آئین نامه فوق الاشعار به دانشگاه وکالت و نمایندگی می دهم که از طرف اینجانب نسبت به لغو امتیاز اختراع بنام بنده و یا هر گونه امتیاز دیگر و تغییر آن به نام دانشگاه اقدام نماید. ضمناً نسبت به جبران فوری ضرر و زیان حاصله بر اساس برآورد دانشگاه اقدام خواهم نمود و بدینوسیله حق هر گونه اعتراض را از خود سلب نمودم»

امضاء: محمد زین‌الدین
تاریخ: ۸۷/۱۰/۲۸

آیین نامه چاپ پایان نامه (رساله) های دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس

نظر به اینکه چاپ و انتشار پایان نامه (رساله) های تحصیلی دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس، مبین بخشی از فعالیتهای علمی - پژوهشی دانشگاه است بنابراین به منظور آگاهی و رعایت حقوق دانشگاه، دانش آموختگان این دانشگاه نسبت به رعایت موارد ذیل متعهد می شوند:

ماده ۱: در صورت اقدام به چاپ پایان نامه (رساله) ی خود، مراتب را قبلاً به طور کتبی به «دفتر نشر آثار علمی» دانشگاه اطلاع دهد.

ماده ۲: در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل را چاپ کند: *پایان نامه در رشته کارشناسی ارشد / رساله دکتری نگارنده در رشته کارشناسی ارشد / رساله دکتری نگارنده در رشته کارشناسی ارشد*

سال ۸۷ در دانشکده *تربیت مدرس* دانشگاه تربیت مدرس به راهنمایی سرکار خانم *احسان* آقای دکتر *محمد رضا* مشاوره سرکار خانم *احسان* آقای دکتر *مسعود* و مشاوره سرکار خانم *احسان* آقای دکتر *محمد رضا* از آن دفاع شده است.

ماده ۳: به منظور جبران بخشی از هزینه های انتشارات دانشگاه، تعداد یک درصد شمارگان کتاب (در هر نوبت چاپ) را به «دفتر نشر آثار علمی» دانشگاه اهدا کند. دانشگاه می تواند مازاد نیاز خود را به نفع مرکز نشر در معرض فروش قرار دهد.

ماده ۴: در صورت عدم رعایت ماده ۳، ۵۰٪ بهای شمارگان چاپ شده را به عنوان خسارت به دانشگاه تربیت مدرس، تأدیه کند.

ماده ۵: دانشجو تعهد و قبول می کند در صورت خودداری از پرداخت بهای خسارت، دانشگاه می تواند خسارت مذکور را از طریق مراجع قضایی مطالبه و وصول کند؛ به علاوه به دانشگاه حق می دهد به منظور استیفای حقوق خود، از طریق دادگاه، معادل وجه مذکور در ماده ۴ را از محل توقیف کتابهای عرضه شده نگارنده برای فروش، تامین نماید.

ماده ۶: اینجانب *محمد رضا* دانشجوی رشته *کارشناسی ارشد* مقطع *کارشناسی ارشد* تعهد فوق و ضمانت اجرایی آن را قبول کرده، به آن ملتزم می شوم.

نام و نام خانوادگی:

محمد رضا

تاریخ و امضا:

۸۷/۱۰/۲۸



دانشکده هنر و معماری

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته کارگردانی

فرایند تمرکز و رهایی سازی در کار بازیگر

پروژه عملی : اجرای نمایش نسل کشی

(نوشته مهدی افشار قهرمانی)

مهدی افشار قهرمانی

استاد راهنما (نظری) :

دکتر مهدی حامد سقاییان

استاد راهنما (عملی) :

دکتر محمد رضا خاکی

استاد مشاور :

دکتر مسعود دلخواه

دی ۱۳۸۷

تقدیم به :

پریسای عزیزم و پدر و مادر عزیزم

که همواره مرا در تمام مراحل زندگی یاری گر بودند و بدون تحمل و یاری آنها
نگارش پایان نامه ممکن نبود.

سپاس و تقدیم ویژه:

با سپاس فراوان از زحمات و راهنمایی اساتید ارجمندم:

در بخش نظری، جناب آقای دکتر مهدی حامد سقاییان، که هدایت و راهنمایی اینجانب را در این بخش به عهده داشتند و از صمیم دل سپاسگذار زحمات ایشان هستم و اتمام این پروژه را مدیون زحمات و راهنمایی‌ها و پیگیری‌های دلسوزانه و انرژی ایشان می‌دانم. همچنین در بخش عملی، جناب آقای دکتر محمد رضا خاکی، که به عنوان استاد راهنمای این بخش، مرا در تمام مراحل آماده‌سازی پروژه، راهنمایی و همراهی کرده‌اند که صمیمانه از ایشان سپاسگذارم و آمادگی بخش عملی پایان‌نامه مدیون زحمات ایشان است. استاد ارجمند جناب آقای دکتر مسعود دلخواه، که صمیمانه به عنوان استاد مشاور، همراهم بودند.

و باز از طرفی، سپاسگذاری ویژه از دکتر محمد رضا خاکی در سمت مدیریت گروه کارگردانی، که با تحمل و یاری‌های آموزشی و علمی ایشان، رسیدن به زمان دفاع میسر نبود. این کمترین را به آنها تقدیم می‌کنم.

همچنین با تشکر فراوان از :

ریاست محترم دانشکده هنر؛ جناب آقای دکتر انصاری

معاونت محترم آموزشی دانشکده هنر؛ جناب آقای دکتر تقوایی

ریاست محترم اداره آموزش دانشکده هنر؛ جناب آقای سوهانی

کارشناس محترم گروه کارگردانی؛ جناب آقای فخری

مدیریت کتابخانه های:

مرکزی دانشگاه تربیت مدرس؛

دانشکده سینما تئاتر؛

کاربردی دانشگاه هنر؛

دانشکده هنر دانشگاه تربیت مدرس؛

دانشکده هنر و معماری دانشگاه آزاد اسلامی؛

دانشگاه شهید بهشتی دانشکده روانشناسی؛

تئاتر شهر؛

ملی؛

و با سپاس فراوان از یاری دوستان گرامی: پریسا بهپوری، محمد رضا علی اکبری، فرزانه
ارسطو، مهسا ایرج پور، شهاب انوشا، میثم عبدی، مهتاب ناصری، سمانه زندی پور، عباس
جمالی

چکیده:

تمرکز و رهایی سازی در زندگی انسان از جایگاه ویژه ای برخوردار است. انسان همواره مجبور به توجه و دقت در اموری است که ، می خواهد انجام دهد. بدون توجه و تمرکز (که به طور ناخودآگاه در زندگی انسان جاری است) اعمال و مجموعه کنشها و واکنشهای وی دچار اختلال می گردد. انسان به علت زندگی در محیط اجتماعی (در حال حاضر در دنیای صنعتی پر از التهاب) در معرض انقباضات جسمانی و تنشهای جسمی و روحی است که برای او ثمری جز بی قراری، عدم تمرکز، آشفتگی و اضطراب در پی نخواهد داشت. وی همواره نیازمندی آرامشی است که رخت بر بسته است. انواع تنشهای جسمانی و ذهنی ، آرامش و رهایی را از او سلب کرده و میزان دقت در انجام امور را کاهش می دهد.

وی در تمامی لحظات نیازمند بازیابی این آرامش گریخته است ، در نتیجه نیازمند انجام فرایندی است که رهایی و آرامش را به او باز گرداند و همچنین آمادگی مقابله با بروز هرگونه تنش و اضطرابی را افزایش دهد.

بازیگر به عنوان تصویر گر زندگی ، بیش از یک فرد عادی در معرض تنش، استرس، اضطراب و آشفتگی است. وی برای کار خود - خلق - نیاز به تمرکز قدرتمند و همچنین بدن و ذهنی رها داشته و به همین دلیل او بیش از دیگران به فراگیری توانایی رهایی سازی و تمرکز احتیاج دارد. چونان که دیده شد، اغلب نظریه پردازان تئاتر و بازیگری نیز با تعاریف خود و طرح تمرینات، بر ضرورت و لزوم این فرایند در کار بازیگر، تاکید گذاشته و این فرایند را به عنوان مهمترین اصل در کار وی مطرح و گوشزد کرده اند که بدون بدنی رها شده و روح و ذهنی در آرامش، تمرکز و توجهی در خور، تخیل و تجسد نقش وانتقال آن به مخاطب، غیر ممکن به نظر می رسد. به همین دلیل وجود تمرینات صحیح و قدرتمند در این فرایند ضروری است.

کلمات کلیدی: رهایی سازی، تمرکز، بازیگری

فهرست مطالب

مقدمه	۱
فصل اول تمرکز	4
1-1 تمرکز	5
2-1 عدم تمرکز	13
3-1 تمرکز صحنه ای	14
1-3-1 توسعه تمرکز ارادی صحنه ای در سطح واقعی	14
1-1-3-1 نقطه توجه بر روی حواس ۵ گانه	14
1-1-1-3-1 تمرین تمرکز بر روی حس بینایی	16
2-1-1-3-1 تمرین تمرکز بر روی حس شنوایی	16
3-1-1-3-1 تمرین تمرکز بر روی حس لامسه	17
4-1-1-3-1 تمرین تمرکز بر روی حس بویایی	18
5-1-1-3-1 تمرین تمرکز بر روی چشایی	18
6-1-1-3-1 تمرینات گروهی	18
2-1-3-1 دایره توجه	22
3-1-3-1 توسعه توجه پایدار	۲۴
4-1-3-1 تنهایی در جمع	۲۷
2-3-1 توسعه ارادی توجه صحنه ای در سطح تخیلی	۲۹
1-2-3-1 فراگیری نحوه انتقال تخیل به همبازی	۲۹
2-2-3-1 دایره توجه در سطح تخیل	۳۰
۳-۳-۱ تمرکز چند سطحی	۳۱
۴-۳-۱ تمرکز به عنوان وسیله ای برای دستیابی به مصالح کار خلاقه	۳۳
۴-۱ تمرینات پراکنده تمرکزی	۳۴
۱-۴-۱ بازی ها	۳۴
۲-۴-۱ ارتباط با خود و گروه	۳۵
۳-۴-۱ تمرین گروهی	۳۵
۴-۴-۱ تمرین شبیه هیپنوتیزم	۳۶
۵-۴-۱ سایه	۳۶
۶-۴-۱ آینه	۳۶
۷-۴-۱ انتقال فکر	۳۶

۳۷ فصل دوم رهایی سازی
۳۸ ۱-۲ تنش و انواع آن
۳۹ ۱-۱-۲ تنشهای جسمی
۴۱ ۲-۱-۲ تنشهای روحی
۴۳ ۲-۲ تاثیرات تنش ها
۴۳ ۱-۲-۲ تاثیرات بازدارنده در پروسه ادراک
۴۴ ۲-۲-۲ تاثیرات بازدارنده در پروسه عمل
۴۵ ۳-۲-۲ تاثیرات تغییر شکل دهنده اعمال
۴۶ ۳-۲ فرایند رهایی سازی
۴۹ ۴-۲ رهایی سازی، کارکرد ، شیوه ها و روشها
۵۱ ۱-۴-۲ درمان
۵۱ ۲-۴-۲ واکسینه کردن
۵۵ ۵-۲ رهایی سازی در تئاتر
۵۵ ۱-۵-۲ کاربرد
۶۰ ۲-۵-۲ گستره رهایی سازی در تئاتر
۶۲ ۶-۲ کنترل
۶۵ فصل سوم نظریه ها و تمرینات
۶۶ ۱-۳ رهایی سازی از دیدگاه صاحب نظران
۶۶ ۱-۱-۳ رهایی سازی از دیدگاه استانیسلاوسکی تمرین ها
۶۷ ۲-۱-۳ تمرین
۶۸ ۲-۳ رهایی سازی در متد اکتینگ و آموزشهای لی استراسبرگ
۷۰ ۱-۲-۳ تمرین ها
۷۵ ۱-۱-۲-۳ قسمت‌های ویژه انقباض
۷۹ ۲-۲-۳ رهایی سازی در هنگام تمرین و اجرا
۷۹ ۳-۳ تمرینات رهایی سازی به روش شولتز و ژاکوبسن
۸۰ ۱-۳-۳ تمرینات رهایی سازی محض
۸۱ ۱-۱-۳-۳ رهایی سازی در حالت ایستاده
۸۳ ۲-۱-۳-۳ رهایی سازی در حالت فرود آمدن بر زمین
۸۳ ۳-۱-۳-۳ در حالت قرار گرفتن بدن بر زمین
۸۵ ۴-۱-۳-۳ برخاست و چرخش بدن
۸۶ ۴-۳ مباحث نظری رهایی سازی همراه با نمونه

۱-۴-۳	توسعه کنترل جسمانی - عضلانی	۸۶
۱-۴-۳-۱	شناسایی انقباضات زائد و بر طرف کردن آنها	۸۶
۲-۴-۳-۱	مطیع و رام کردن عضلات بدن با اراده خود	۸۷
۲-۴-۳	مرکز ثقل و تکیه گاه	۸۷
۱-۲-۴-۳	شناسایی مرکز ثقل	۸۷
۲-۲-۴-۳	انتقال مرکز ثقل	۸۸
۳-۴-۳	مهارت تعیین بار عضلات	۸۹
۱-۳-۴-۳	دریافت احساس حقیقی عضلات از کنش مفروض	۸۹
۲-۳-۴-۳	رسیدن به احساس حقیقی عضلات	۸۹
۴-۴-۳	هر حرکت، و وضعیت جسمانی باید قابل توجیه باشد	۹۰
۵-۳	تمرینات پراکنده رهایی سازی	۹۱
۱-۵-۳	تمرینات برای کشف انقباض به طور فردی	۹۱
۲-۵-۳	فراگیری مطیع ساختن عضلات در اجرای مقاصد	۹۲
۹۳	جمع بندی و نتیجه گیری	۹۳
۱۱۰	شرح و تصاویر کار عملی	۱۱۰
۱۱۴	فهرست منابع و مآخذ	۱۱۴
۱۱۷	پیوست الف تصاویر تمرینات رهایی سازی	۱۱۷
۱۲۱	چکیده انگلیسی	۱۲۱

مقدمه؛

تمرکز و رهایی سازی، از عناصر مهم در روند کار خلاقانه ی بازیگری است. بدون تمرکز قدرت مند و فراگیر و بدنی رها شده و بدون انقباضها و تنشهای جسمانی، روانی و ذهنی، مراحل کار بازیگر روی خود و روی نقش و ایفای نقش روی صحنه امکان پذیر نخواهد بود.

این پژوهش تلاش دارد، تا ضمن بررسی تعاریف مختلف "تمرکز در زندگی" و کار بازیگر و تبیین نقش و ضرورت آن در فرایند خلاقانه بازیگری، شیوه های ایجاد تمرکز و انواع تمرینات تمرکز را تشریح نماید.

در این راستا، انواع شیوه های ایجاد تمرکز از دیدگاه نظریه پردازان تئاتر از جمله : استانیسلاوسکی، میخائیل چخوف، لی استراسبرگ و ... مورد ارزیابی قرار می گیرد.

فرایند "رهایی سازی"، جدای از تمرینات تمرکز، غیر قابل تصور به نظر رسیده، و از این رو رهایی سازی به عنوان روندی جسمانی و روان شناختی و یکی از ضرورت های هنر بازیگری مورد توجه این پژوهش است.

همچنین تلاش می شود، تا ضمن بررسی ابعاد مختلف رهایی سازی و شیوه های رهایی سازی بدنی، ذهنی، روحی و روانی، انواع تمرینات رهایی سازی و تاثیرات آن بر جسم و روح بازیگر مورد تحلیل و ارزیابی قرار گیرد.

در زمینه بررسی تمرینات تمرکز و رهایی سازی ضمن ارائه انواع تمرین، سعی می شود شیوه اجرایی هر تمرین، هدف از اجرای هر تمرین و نتایج حاصل از تمرینات به طور مجزا طرح گردند.

اهداف :

- ۱- تبیین مفهوم تمرکز و رهایی سازی و ضرورت آنها در روند خلاق بازیگری.
- ۲- بررسی انواع شیوه های ایجاد تمرکز و رهایی سازی در مراحل کار روی خود، کار روی نقش و ایفای نقش روی صحنه.

- ۳- بررسی دیدگاه های نظریه پردازان تئاتر در باره ی تمرکز و رهایی سازی در کار بازیگر.
- ۴- بررسی انواع تمرینات تمرکزی و رهایی سازی به همراه شیوه اجرا، اهداف و نتایج حاصل از هر تمرین.

در این پژوهش سعی می شود به سوالات زیر پاسخ داده شود.

سوالات:

- ۱- مفهوم تمرکز و رهایی سازی و ضرورت آنها در روند خلاقه بازیگری چیست؟
- ۲- شیوه های ایجاد تمرکز و رهایی سازی در مراحل کار روی خود، کار روی نقش، و ایفای نقش روی صحنه چگونه است؟
- ۳- آرای نظریه پردازان درباره تمرکز و رهایی سازی در کار بازیگر در تئاتر چیست؟
- ۴- آیا می توان تمریناتی را برای تمرکز و رهایی سازی به همراه شیوه اجرایی آن با در نظر گرفتن نتایج حاصل از آن ، برای بازیگران طراحی نمود؟

فرضیه ها - پیش فرض ها:

- ۱- می توان با تبیین مفهوم تمرکز و آشنایی با ضرورت رهایی سازی در کار بازیگر، بازیگران را در مراحل کار روی خود و بازی روی صحنه یاری نمود.
- ۲- برای ایجاد تمرکز و رهایی سازی در هنر بازیگری، شیوه های مختلفی وجود دارد.
- ۳- نظریه پردازان تئاتر، آراء و دیدگاه های مختلفی درباره ی تمرکز و رهایی سازی در روند خلاقانه بازیگری دارند.
- ۴- می توان تمرینات متنوعی در زمینه تمرکز و رهایی سازی ارائه نمود که هر یک از تمرینات دارای اهداف و نتایج حاصله متفاوتی باشند.

جنبه های جدید بودن و نوآوری:

لازم به ذکر است که تاکنون هیچ پژوهش مشخصی در زمینه تمرکز و رهایی سازی در کار بازیگر صورت نگرفته و تنها چند مقاله ی پراکنده در این زمینه در نشریات مختلف از جمله مجله "نمایش" (که آن هم در زمینه های دیگری است که در بخش کوچکی از آن در این باره سخن گفته شده که، همگی ترجمه ای از مقالات خارجی بوده است.) به چاپ رسیده است.

فصل اول

تمرکز

۱-۱ تمرکز؛^۱

توجه و تمرکز نزد انسان در زندگی، غیر ارادی و بی‌وقفه و دائمی است. تمرکز، امکان و ابزاریست منحصر به فرد در ارگانیسم (وجود) انسان، در جهت ادراک هرچه بیش‌تر و بهتر [زندگی] در بروز عکس‌العمل‌ها، انجام امور روزمره و...

تمرکز و توجه در زندگی اغلب نمونه‌های زیر به چشم می‌خورد: بند بازان در سیرک‌ها، مهندسان، شنوندگان یک سخنرانی، کاپیتان یک کشتی و... توجه، نه تنها از طریق شرایط بیرونی به ما تحمیل می‌شود، بلکه براساس انگیزه‌ها و محرک‌های درونی نیز پدید می‌آید. (مانند تصمیم‌گیری برای هدفی مهم، خواند مطالبی، طراحی و...) تحت تاثیر تجربیات زندگی میزان توجه نزد انسان از نظر ثبات و استمرار، توسعه و افزایش می‌یابد. و اگر خود را با شرایط تمرکز و توجه پیرامون سازگار کنیم، در اینصورت تمرکز به صورت خودکار (اتوماتیک) به اجرا در می‌آید.

(همه‌ی انواع تمرکز غیر خودکار [و آگاهانه]، را همچون روندی روانشناختی [روانی] تحت تاثیر قرار می‌دهند، هنگامیکه بعد از آنها همزمان با انجام عمل بر ارگانیسم ما اثر می‌گذارند، عصبی دیگر به روشنی و سادگی قابل درک می‌شوند)

^۱ * این فصل ترجمه ای از فصل "تمرکز" از کتاب "Новицкая Л.П. Тренинг и муштра. M., 1973." صفحات ۹۷ تا ۱۲۶ "تمرین و ممارست" نوشته نوویتسکایا، ا.ا.پ؛ مسکو؛ ۱۹۷۳ و به همراه خلاصه ای از مقاله "تمرکز و شیوه های آن" نوشته دکتر مهدی حامد سقایی؛ ۱۳۸۷ و مباحث مطرح شده در کلاس بازیگری ایشان می باشد.

نزد هر شخصی پروسه دقت و تمرکز، متمایز از دیگران بروز می‌کند. این مسئله وابسته به ویژگی‌های شخصیتی، ذهنی و عمومی فرد است، و نیز در سطوح مختلف شغلی و نظام تربیتی قابل بررسی خواهد بود.

"در زندگی، اغلب با افراد پریشان، حواس‌پرت، سطحی، شتابزده و بی‌ثبات ملاقت کرده‌اید که نگاه آنها در یک لحظه، از موضوعی به موضوع دیگر می‌رود. اما، هستند افرادی که برعکس، بطور مستمر حواس خود را بر روی یک چیز متمرکز می‌کنند، بطوریکه به سختی می‌توان توجه آنها را بر موضوعی دیگر تغییر مسیر داد. آنها به راحتی می‌توانند، در هر لحظه، و در هر موقعیتی، به راحتی و بدون صرف زمان طولانی، نسبت به شرایط پیرامونی خود عکس‌العمل نشان دهند و به سرعت خود را با شرایط جدید وقف دهند.

اینگونه افراد، با داشتن سطح بالای تمرکز و توجه، در حقیقت، توان بالای ادراک شرایط موجود و تجزیه و تحلیل آن و در نهایت تصمیم‌گیری و انجام عمل در کوتاه‌ترین زمان ممکن را دارند. تمرکز باعث می‌شود، که میزان آگاهی، آمادگی در پاسخ به هرگونه محرک در بالاترین حد کیفیت خود حضور داشته، و فرد بتواند تحلیل جامع‌تر و دقیق‌تری از محیط پیرامون خود و موقعیتهایی که در آن قرار گرفته (و یا برای او به وجود می‌آید) را داشته باشد." (نوویتسکایا ۱۹۷۳: ۹۷)

به طور خلاصه می‌توان گفت، از اصول پایه و اولیه هر کار (از جمله اعمال روزمره، فعالیت شغلی و حرفه‌ای و ...)، تمرکز و توجه است.

تمرکز روی صحنه، باید ارادی و اختیاری باشد، یعنی وابسته به خواست و اراده‌ی ما و نیز باید همچون زندگی معمولی، مستمر و بی‌وقفه باشد. البته لازم به ذکر است که، در فعالیت‌های صحنه‌ای با شرایط پیچیده زیادی برخورد می‌کنیم، که ممکن است، هریک از آنها، تمرکز را از بین برده و سبب پریشانی خاطر شوند. از جمله این شرایط می‌توان به، فضای عصبی و هیجان‌زده

پشت صحنه پیش از شروع نمایش، اضطراب ناشی از کار خلاقه‌ی گروهی، عکس‌العمل حاضران در سالن نمایش، احساس مسئولیت نسبت به مجموعه‌ی تئاتر، تشنگی برای موفقیت، احساس خودشیفتگی و خود بزرگ بینی و غیره اشاره کرد، که همگی بر تمرکز در صحنه اثر می‌گذارند. اینها عواملی است که توجه ما را منحرف کرده و آن را پریشان می‌کند. عدم تمرکز خطر بزرگی در ذهن ماست، زیرا در این دقایق کار خلاقه متوقف می‌شود.

تمرکز صحنه‌ای چه تفاوتی با تمرکز در زندگی روزمره دارد؟

"استانیسلاوسکی می‌گوید:

«در زندگی موضوعاتی بروز می‌کنند، که توجه ما را خود به خود و بطور طبیعی به خود جلب می‌کنند. در اینجا است که ما به خوبی می‌دانیم، در هر لحظه از زندگی به چه چیزی باید توجه کنیم. اما در تئاتر چنین نیست. در تئاتر و در سالن تماشاگرانی وجود دارد که همچون سیاه چاله ای، مزاحم زندگی طبیعی هنرپیشه می‌شود.»

تمرکز در تمام لحظاتی که بازیگر روی صحنه حضور دارد لازمست. بازیگر باید، هنگام بیان دیالوگ‌های خود و نیز پاس دادن بازی به همبازی، توجه کافی بکار برده و تمرکز خود را در لحظات مکث [و بازی در سکوت] حفظ کند. در لحظات تعویض بازی‌ها میان بازیگران باید توجه ویژه بخرج داده شود، چرا که در این لحظات، بازیگر نیروی جدیدی فراهم می‌آورد و نیز با گردآوری مصالح جدید، بر تاثیرگذاری نقش خود می‌افزاید، این تاثیر به او امکان می‌دهد تا خلاقیت شهودی ناخودآگاه خود را، با جهان احساسات انسان انطباق دهد." (نوویتسکایا ۱۹۷۳: ۹۸)

میخائیل چخوف نیز در "متد" خود، تمرکز را این گونه معرفی می‌کند. "بازیگر چگونه می‌تواند بر دنیای پر آشوب تصاویر سرکش مسلط شود؟ چگونه می‌تواند این تصویرهای همیشه متحرک و

متغیر را ثابت کند؟ با تقویت قدرت تمرکز. هریک از ما در حد معمول از قدرت تمرکز برخورداریم، چون بدون تمرکز کافی، حتی نمی‌توانیم از خیابان رد شویم. اما وقتی بحث خلاقیت به میان می‌آید، نباید به تمرکز عادی و روزمره رضایت دهیم. زیرا کار هنری، نیازمند تمرکز گسترده‌ای است. " (میخائیل چخوف؛ ۱۳۸۴؛ ۵۷ و ۵۸)

آنچنان که دیده می‌شود، تخیل در متد بازیگری میخائیل چخوف از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و عامل به وجود آمدن تخیل که موتور حرکت بازیگری است، وجود یک تمرکز قدرتمند است تا تخیل خلاق بازیگر پرورش یافته و بتواند با تصاویر ارتباط برقرار کند و آنها را مورد پرسش قرار دهد. او برای رسیدن به این تمرکز و تقویت قدرت تمرکز تمریناتی را پیشنهاد می‌دهد:

۱- "شیئی را به دقت نگاه کنید. برای خودتان توصیفش کنید. از لحاظ بزرگی و کوچکی، حجم، جنس، سیالیت یا ایستایی یا متحرک بودن، و... سعی کنید تمرکزتان پیوسته باشد. از هیچ چیز غافل نشوید. دقت کنید به جزئیات، ممکن است حواستان پرت شود و تمرکزتان قطع شود. بلافاصله متمرکز شوید و سپس بروید سراغ یک شی صدادار.

۲- روی یک شی یا یک صدا تمرکز کنید. و این شی یا صدا می‌تواند در لحظه‌ی تمرین، حاضر نباشد. مثلاً در اتاق بنشینید و روی صداهای میدان جنگ یا روی صدای آبشار تمرکز کنید. سعی کنید تمرکزتان پیوسته باشد. بعد، چیزهای مختلفی را تخیل کنید و روی آنها تمرکز کنید: گل‌ها، حیوانات، منظره‌ها، شکل‌های انتزاعی، و... روی صداهای خیالی تمرکز کنید: صدای طوفان، دریا، خیابان، کارخانه، یک قطعه موسیقی، صدای رفاو... بعد سعی کنید صداهای غیر واقعی را تصور کنید. مثلاً فرض کنید اگر روی سیاره نپتون موجوداتی زندگی کنند، با چه صدایی حرف می‌زنند. " (میخائیل چخوف؛ ۱۳۸۴؛ ۵۸)

۳- "اول روی اشیائی که می‌بینید تمرکز کنید، بعد روی اشیاء خیالی. بعد از دیدن شیء مورد نظر در خیال، سعی کنید در خیال آن را لمس کنید. با دستهای خالیتان روی آن دست