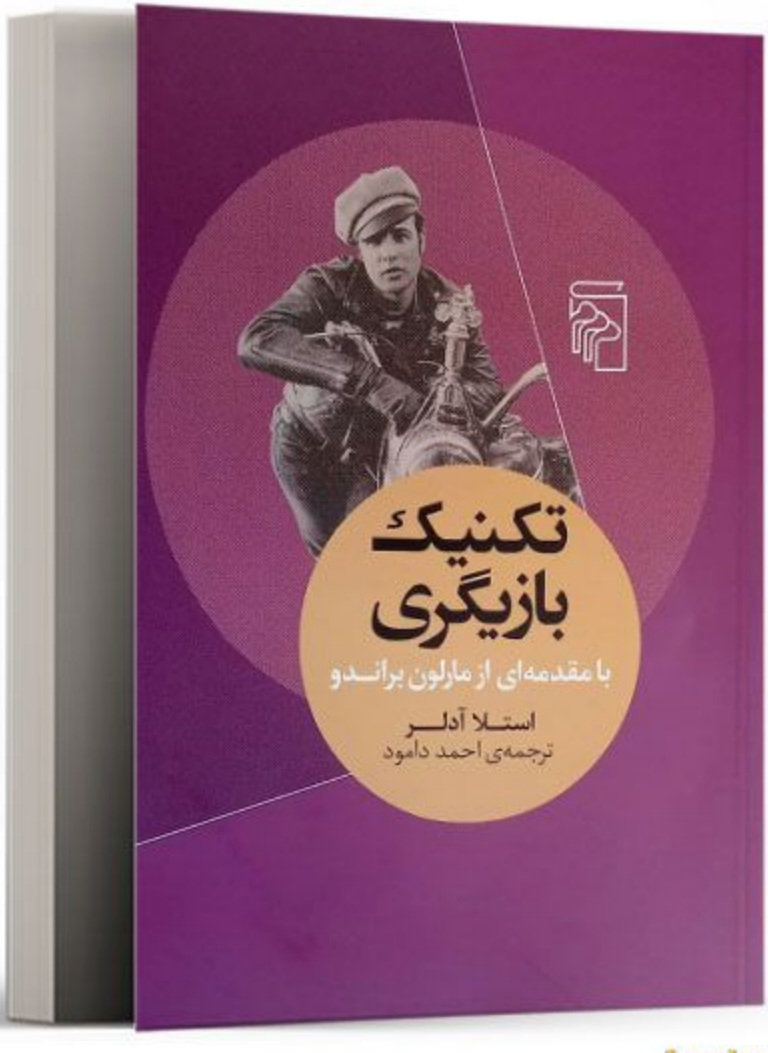
تکنیک
بازیگری
با مقدمه‌ای از مارلون براندو
استلا آدلر
ترجمه‌ی احمد دامود

ketabtala

The Technique of Acting

Stella Adler

تکنیک بازیگری

استلا آدلر

ترجمه‌ی احمد دامود

حروف‌چینی، نمونه‌خوانی، صفحه‌آرایی: بخش تولید نشرمرکز

طرح جلد: فریبا معزّی

چاپ اول ۱۳۷۴، شماره‌ی نشر ۲۰۵

چاپ سی‌وچهارم ۱۴۰۰، ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۶-۱۹۷-۳۰۵-۹۶۴-۹۷۸

نشرمرکز: تهران، خیابان دکتر فاطمی، روبه‌روی هتل لاله، خیابان باباطاهر، شماره‌ی ۸

تلفن: ۳-۸۸۹۷۰۳۶۲ فاکس: ۸۸۹۶۵۱۶۹

www.nashremarkaz.com

Email: info@nashr-e-markaz.com

nashremarkaz

همه‌ی حقوق چاپ و نشر این ترجمه برای نشرمرکز محفوظ است.

تکثیر، انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه از جمله فتوکپی، کتاب الکترونیکی (e-book)، کتاب صوتی (Audio book) و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع است.

این اثر تحت حمایت قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران، قرار دارد.

● سرشناسه آدلر، استلا Adler, Stella ● عنوان و نام پدیدآور تکنیک بازیگری/ استلا آدلر؛ ترجمه‌ی احمد دامود

● مشخصات ظاهری ۱۷۰ ص ● وضعیت عنوان اصلی: The Technique of Acting ● موضوع بازیگری (نمایش)

● شناسه‌ی افزوده دامود، احمد، ۱۳۱۸ - ، مترجم ● رده‌بندی کنگره ۱۳۷۵ ۸ ت ۴ آ ۲۰۶۱/ PN

● رده‌بندی دیویی ۷۹۲/۰۲۸ ● شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی ۷۵-۵۲۲۹ م

نشرمرکز از کاغذ یارانه‌ای استفاده نمی‌کند

دربارهٔ نویسنده

استلا آدلر، زاده شده در یک خانوادهٔ سرشناس تئاتری، شاگرد و پیرو «کنستانتین استانیسلاوسکی»، تکنیک بازیگری خود را براساس «متُد» معروف او بنا نهاده است. کار خانم آدلر در «تئاتر گروپ» در سالهای ۱۹۳۰ برای وی، به عنوان یکی از پویاترین و تربیت‌شده‌ترین بازیگران عصر حاضر و نیز یکی از آموزگاران برجسته و نظریه‌پردازان این فن، شهرت بسیار پدید آورد. در سال ۱۹۴۹ نامبرده استودیوی بازیگری خود را که اینک «استلا آدلر کنسرواتوری آو اکتینگ» نامیده می‌شود، بنیان گذاشت. این کنسرواتور، که نامبرده در آن تدریس می‌کرد، یکی از برگزیده‌ترین برنامه‌های آموزشی بازیگران را در دنیا ارائه می‌دهد.

تصویر، استلا آدلر را هنگام دریافت دکتری افتخاری از دانشگاه اسمیت در سال ۱۹۸۷ نشان می‌دهد.

فهرست

دیباچه ۹

پیش درآمد ۱۱
بازیگر و حرفه‌اش ۱۱
انگیزهٔ بازیگری ۱۴

فصل اول: اهداف بازیگر ۱۹

فصل دوم: آغاز تکنیک ۲۳
انرژی ۲۳
دستیابی به تماشاگر ۲۴
تنش ۲۵
کنترل اعضای بدن ۲۶
کنترل بیان ۲۸
حافظهٔ عضلانی ۲۹
حرکات حیوانات ۳۱

فصل سوم: تخیل ۳۳
شعور جمعی ۳۳
دیدن در خیال ۳۵
دیدن و شرح دادن ۳۷
واقعیت خشک در برابر واقعیتی که بازیگر می‌بیند ۳۸
دیدن با جزئیات ۳۹
دیدن به طور سریع ۴۰
دیدن آنچه که توجه شما را جلب می‌کند ۴۱

دیدن فعالیت‌های روزانه و قرار دادن آنها در شرایط محیطی ۴۱
دیدن صحنه‌هائی ساده و همیشگی از رفتاری که به سرشت انسان مربوط می‌شود ۴۲

فصل چهارم : شرایط محیطی ۵۱
حقیقت مکان ۵۱
زندگی در شرایط محیطی ۵۳
ایجاد شرایط محیطی وسیع‌تر ۵۵
حال و هوای شرایط محیطی ۵۶

فصل پنجم : رویداد ۵۷
رویدادهای قوی و ضعیف ۵۷
توضیح یک رویداد ۵۸
ماهیت رویداد ۵۹
رویداد کلی (فکر اصلی) ۶۱
فیزیکی کردن عمل ۶۴
کامل کردن یا کامل نکردن رویداد ۶۵
رویدادهای بدون گفتار ۶۷
تدارک برای ورود به صحنه ۶۸
درد و مرگ ۶۹
احساس ۷۳

فصل ششم : توجیه ۷۵
توجیه آنی ۷۵
توجیه‌های خلاقانه‌تر ۸۰
توجیه در شرایط محیطی ۸۲
توجیه درونی ۸۴
پاسخ با واقعیت خشک ۸۶

فصل هفتم :کار در صحنه ۸۷

وسایل صحنه ۸۷
جمع و جور کردن رویداد ۸۷
شخصی کردن ۹۰
حوادث برنامه ریزی شده ۹۵
لباس ۹۵

فصل هشتم: شخص بازی ۹۷
موقعیت اجتماعی ۹۸
طبقه ۹۹
اشرافیت ۹۹
طبقهٔ متوسط بالا ۱۰۰
طبقه متوسط ۱۰۱
طبقهٔ کارگر ۱۰۲
بازی کردن یک حرفه ۱۰۳
گذشتهٔ شخص بازی ۱۰۵
عوامل سازنده شخص بازی ۱۰۸
طرز برخورد با همبازی ۱۱۲
گفتگو ۱۱۴
طرز برخورد ۱۱۶
بنا کردن طرح کلی ۱۱۷
گذشته ۱۱۷
طیف‌ها ۱۱۹

فصل نهم: واژگان رویداد ۱۲۵
به خاطر آوردن ۱۲۵
حرف زدن ۱۲۹
گپ زدن ۱۳۰
گفتگو کردن ۱۳۰
بحث کردن ۱۳۰

مجادله ۱۳۱
مرافعه ۱۳۱
مواظبت کردن ۱۳۲
توضیح دادن ۱۳۳
یاد دادن ۱۳۴
فاش ساختن ۱۳۵
محکوم کردن ۱۳۶
بی‌حرمت کردن ۱۳۷
در رؤیا فرو رفتن ۱۳۸
رابرت ۱۳۸
فلسفی کردن ۱۳۹
نیایش ۱۴۰
راهنمائی کردن ۱۴۱

فصل دهم: اولین برخورد بازیگر با نویسنده ۱۴۵
تأویل ۱۴۵
فصل‌ها ۱۴۸
مسألهٔ ابعاد ۱۴۹

فصل یازدهم: کار بر روی متن ۱۵۱
عنصر بحث‌انگیز در متون جدید ۱۵۱
تک‌گوئی ۱۵۵
تکنیک تمرین ۱۶۰
مرحلهٔ اول: دریافت معنی ۱۶۱
مرحلهٔ دوم: درونی کردن فکر نمایشنامه ۱۶۲
مرحلهٔ سوم: متحقق ساختن نمایش ۱۶۳

فصل دوازدهم: سهمی که بازیگر ادا می‌کند ۱۶۵
در راه دیدار استانیسلاوسکی ۱۶۷

دیباچه

برای من «استلا آدلر» تنها یک استاد بازیگری نیست. او از طریق کارش اطلاعات بسیار با ارزشی در اختیار ما قرار می‌دهد ــ اینکه به چه ترتیب چگونگی فعل و انفعالات عاطفی خود و همچنین دیگران را کشف کنیم. این برای من آزاردهنده است که ارزش کمک‌های او به ارتقای سطح فرهنگ تئاتری تاکنون آن‌طور که باید شناخته نشده و مورد تقدیر قرار نگرفته است. زیرا او، به عکس بعضی از افراد معروفی که به عنوان اشاعه‌دهندهٔ روشِ به اصطلاح بازیگری «متد»[1] شهرت یافته‌اند، به بهره‌کشی مبتذل در این راه تن نداده است. او اگر تنها فرد نباشد، یکی از افراد نادری است که به پاریس رفت تا نزد کنستانتین استانیسلاوسکی، مشاهده‌گر ماهر رفتار انسانی و شخصیت برجستهٔ تئاتر روسیه، به مطالعه بپردازد. حاصل این سفر او آگاهی به تکنیک استانیسلاوسکی بود که وی در بازگشت به آمریکا همراه خود به این کشور آورد و در تدریس خود آن را به کار گرفت. چه بسا او نمی‌دانست که از آن پس و از طریق تدریس بازیگری چه تأثیری در فرهنگ نمایشی جهان می‌گذارد. امروزه همهٔ فیلم‌سازان، تقریباً در هر نقطه از جهان، به نوعی از فیلم‌های آمریکائی تأثیر پذیرفته‌اند و این فیلم‌ها نیز به نوبهٔ خود تحت تأثیر آموزشهای استلا آدلر قرار داشته‌اند. گروه زیادی شیفتهٔ وی هستند و ما به او بسیار مدیونیم. من شخصاً به خاطر همهٔ آن چیزهای گرانبهایی که وی به زندگی من هدیه کرده است سپاسگزارش هستم و به اینکه در زندگی حرفه‌ای و

۱. متد یا سیستم استانیسلاوسکی در تئاتر در ایالات متحدهٔ آمریکا با نام اختصاری «متد» شهرت یافته است.

شخصی‌ام با او در تماس بوده‌ام مباهات می‌کنم.

اکنون او کتابی دربارهٔ بازیگری به رشتهٔ تحریر درآورده است که به شناخت سرشت بازیگری، این هنر باستانی و فن ظاهراً غریزی عرضهٔ خودمان به دیگران، بدانگونه که ما را آن طور منعکس کند که حقیقتاً هستیم، کمک فوق‌العاده‌ای می‌کند. شاید چند اظهارنظر کوتاه دربارهٔ آن بی‌مناسبت نباشد.

قدیم‌ترین حرفهٔ جهان ... نیست، بازیگری است. منظورم به هیچ‌وجه مقایسه‌ای تحقیرآمیز نیست. این یک واقعیت ساده است که همهٔ ما، از آن کودکی که برای دست یافتن به بستنی لب و لوچه خود را آویزان کرده است گرفته تا آن سیاستمداری که به قصد تسخیر قلب و جیب موکلان احتمالیش حنجرهٔ خود را پاره می‌کند، برای رسیدن به آنچه مورد نظرمان است به نوعی از فنون بازیگری استفاده می‌کنیم. دوران زمامداری همهٔ زمامداران جهان، بدون کمک گرفتن و استفادهٔ مناسب از بازیگری، به طور خنده‌آوری کوتاه خواهد بود. حال چرا این تصور وجود دارد که بین بازیگر حرفه‌ای و آن دسته از ما که به خاطر نیازهای روزمره‌مان به طور طبیعی از فن بازیگری استفاده می‌کنیم تفاوتی هست، معمایی است. تصور اینکه بدون استفاده از بازیگری بتوانیم به زندگی خود در این جهان ادامه دهیم بسیار دشوار است. بازیگری به عنوان یک عنصر اصلی در تسهیل روابط اجتماعی به کار می‌رود و وسیله‌ای است برای حفظ منافع و به دست آوردن امتیازات در همهٔ موارد زندگی.

بازیگری پدیده‌ای شگفت‌انگیز از نهاد انسان است و تحلیلی که خانم آدلر از فن بازیگری ارائه می‌دهد، تحلیلی پُرنده و هوشمندانه است که در ارائهٔ آن بسیار تأخیر شده. امیدوارم که همه از خواندن این کتاب به همان اندازه که من لذت بردم، لذت ببرند.

مارلون براندو

پیش‌درآمد

بازیگر و حرفه‌اش

باشد که صحنه همچون طناب بندبازان به افراد
نالایق جرأت راه‌رفتن بر روی خود را ندهد.
گوته

گوته البته از دیدگاه یک نویسنده سخن می‌گوید، اما برای بازیگر، بازی در نمایشنامه‌های گوته و سایر نمایشنامه‌نویسان بزرگ تلاشی فوق‌العاده و گاه دردناک طلب می‌کند. بازیگر باید افکار پیچیده و ظریفی از آن دست را که در آثار نویسندگانی چون استریندبرگ، ایبسن، برنارد شاو و آرتور میلر مطرح می‌شود، منتقل کند.

امروزه بازیگر باید دارای ویژگیهای ممتازی باشد که شاید نمایشنامه‌نویس فاقد آنهاست. یکی از این ویژگیها غریزه‌ای است که بازیگر را برای بازی کردن برمی‌انگیزد. این غریزه قویتر از آن است که ما می‌شناسیم یا می‌توانیم تشریح کنیم. تمامی وجود بازیگر ــ فکر او، روان او، روح او و آن جوهر تعیین‌کننده‌ای که نامش استعداد است ــ بایستی وقف حرفه‌اش شود. امروزه بیشتر مردم ناچار شده‌اند که فقط بخشی از وجود خویش را به کار گیرند. آن بخش‌های دیگر وجود که به کار گرفته نمی‌شوند، ناآرامی ویژه‌ای در درون بازیگر پدید می‌آورند و این همان چیزی است که استعداد بازیگر را تحریک می‌کند تا خود را ابراز کند.

در طول بیش از یک قرن، سبک‌های بسیاری در نویسندگی مانند رئالیسم، اکسپرسیونیسم، سمبولیسم و امثال آن به وجود آمده‌اند. نویسنده سالهای بسیاری در اختیار دارد تا این سبک‌ها را که مربوط به گذشته و حال‌اند به خوبی بکاود. اما بازیگر جوان بایستی به تمامی این سبک‌های گوناگون در زمان حال هستی بخشد. برای پریدن از روی این موانع، بازیگر جوان اکنون می‌تواند به مدرسهٔ بازیگری روی آورد و این شاید اولین قدمی است که او را به حرفهٔ بازیگری رهنمون می‌شود.

امروزه غالباً بازیگر بدون هیچ معیاری به این حرفه قدم می‌گذارد. در دوره‌های گذشته، نوآموز بازیگری تحت تأثیر بازیگران بزرگ بود. در آن زمان، نوآموز این حرفه با یک نیزه قدم به صحنه می‌گذاشت و به این ترتیب مهارت‌های لازم را تدریجاً از بزرگانی مانند سالوینی[1] و کین[2] می‌آموخت. در سالهای نزدیکتر، مدرسهٔ بازیگری غالباً بخشی از یک تئاتر بود و سرانجام نوآموزان به طور کامل در خدمت آن تئاتر درمی‌آمدند. به این معنی که در آغاز بازیگر می‌شدند، سپس کارگردان و نیز استاد بازیگری. تئاتر هنر مسکو نمونه‌ای از این روش کار است.

مروری بر تاریخ نمایشنامه‌نویسان، دانش باورنکردنی آنان را نشان می‌دهد. بسیاری از آنان سفرهای زیادی کرده‌اند، آثار نقاشی و ادبیات و موسیقی را می‌شناخته‌اند و به این ترتیب خود را برای نوشتن نمایشنامه‌های برتری آماده کرده‌اند. همینطور بیشتر نویسندگان و صحنه‌پردازان و طراحان لباس به رشتهٔ محکمی از فرهنگ گذشته متصل‌اند که در کار امروز آنان به شدت تأثیر می‌گذارد.

اما در این لحظه از تاریخ معاصر، برای بازیگر و چه بسا برای معلم بازیگری معیار مشخصی وجود ندارد. از دههٔ ۱۹۳۰ به بعد، کلیهٔ ضوابط اجتماعی بازیگران، از نوع لباس پوشیدن آنان گرفته تا نحوهٔ رفتار و گفتارشان، دستخوش تغییر شده است. این واقعیت‌ها در هر بازیگر

۱. Tommaso Salvini بازیگر ایتالیائی قرن نوزدهم.
۲. Edmond Kean بازیگر انگلیسی قرن نوزدهم.

این کتاب راهنمای جامع و علمی «استلا آدلر» به تکنیکی است که او را یکی از برگزیده‌ترین آموزگاران بازیگری جهان ساخته، و آکنده از تمرین‌ها و مثال‌هایی است که مستقیماً از کلاس‌های پرسار او گرفته شده‌اند. تکنیک بازیگری متنی عملی برای بازیگران امروز است، کاوشی پویا در روش‌هایی است که بازیگران برجسته‌ای چون «مارلون براندو»، «رابرت دنیرو» و «وارن بیتی» را عمیقاً تحت تأثیر قرار داده است.

حیوانات را فقط با نورپن عکاسی شکار کنیم

کتاب‌های احمد دامود با نشر مرکز

بازیگری و کارگردانی در تئاتر و سینما (ترجمه و تألیف)
بازیگری و پرفورمنس آرت (تألیف)
بازیگری هنر (تألیف)
اصول کارگردانی تئاتر (تألیف)
✓ تکنیک بازیگری (ترجمه)
نگاهی کوتاه به خلاقیت، بازیگری و آشفتگی‌های روانی (تألیف)

ISBN: 978-964-305-197-6
۵۲۵۰۰ تومان