



روان‌شناسی و نقش آن در هنر بازیگری تئاتر

پوهنیاړ یما حبیبی

دیپارتمنت تیاتر، پوهنځی هنرهای زیبا، پوهنتون کابل، کابل، افغانستان

ایمیل: yama.habibi921@gmail.com

چکیده

هدف این تحقیق بررسی نقش روان‌شناسی در هنر بازیگری تیاتر است. هنر، زبانی بی‌واژگان است، که در خاموشی خود آن‌قدر زیبا سخن می‌گوید که قلب‌ها را می‌لرزاند و روح‌ها را می‌پرورد. تیاتر که از جمله هنرهای نمایشی می‌باشد، فرصتی است برای نشان دادن اخلاقیات و ارزش‌های واقعی، جایی که با نمایش واقعیت‌ها و داستان‌ها، می‌توانیم اندیشه‌ها و ارزش‌های نیکو را به دیگران منتقل کنیم و در وجود شان آتش محبت و رحمت را برافروزیم. هنر تجلی واقعی روان است، روان‌شناسی در هنر بازیگری تیاتر نقش حیاتی دارد. این علم به بازیگران کمک می‌کند تا شخصیت‌ها را با عمق و واقعیت بیشتری به تصویر بکشند. آن‌ها با درک عمیق از شخصیت‌ها، روابط و احساسات دیگران، می‌توانند بازیگری قدرتمند و مؤثری باشند. در این میان، روان‌شناسی به بازیگران در مدیریت و کنترل احساسات کمک می‌کند تا به‌طور صحیح و هنرمندانه با احساسات شخصیت‌ها هماهنگی داشته باشند.

اصطلاحات کلیدی: هنر؛ تیاتر؛ بازیگری؛ نقش؛ روان‌شناسی؛ شخصیت

Psychology and its Role in Theatrical Performance

Jr. Teaching Asstt. Yama Habibi

Department of Theatre, Faculty of Fine Arts, Kabul University, Kabul, Afghanistan.

Email: yama.habibi921@gmail.com

Abstract

This research aims to examine the role of psychology in the art of theatre acting. Art is a wordless language that speaks beautifully in its silence, touching hearts and nurturing souls. Theatre, as one of the performing arts, provides an opportunity to showcase true ethics and values, whereby, by portraying realities and stories, we can convey noble thoughts and values to others and ignite the flames of love and compassion within them. True art serves as a mirror to the psyche, and psychology stands as a cornerstone in the realm of theatrical performance. This understanding is pivotal for actors as they strive to imbue their characters with depth and authenticity. By exploring the intricacies of characters, relationships, and the nuances of human emotions, actors can deliver performances that resonate deeply with audiences. Psychology equips actors with the tools to navigate and regulate their emotions, facilitating a harmonious alignment with the emotional journey of their characters subtly and artistically.

Keywords: Art; Theater; Acting; Role; Psychology; Character

مقدمه

هنر در واقع، عرصه‌ای است برای آن‌که هنرمندان زیستن را با همه شادی‌ها و مصائبش بر صحنه بیاورند و برای مخاطبان خود تکرار کنند. هنر عبارت از آئینه‌ای است، که انعکاس‌دهنده واقعیت‌های عینی جامعه انسانی می‌باشد و ماندگار بودن این آئینه از زحمات همان هنرمندان اصیل بوده که تا اکنون آثار هنری فراوانی را به شیوه درست آن به‌وجود آورده‌اند.

بازیگران با بررسی جنبه‌های روان‌شناختی شخصیت‌ها، می‌توانند عمق و واقعیت بیشتری به بازی خود ببخشند. استفاده از علم روان‌شناسی به بازیگران می‌آموزاند تا به سفر عاطفی شخصیت‌های خود متصل شوند و بتوانند باورپذیری و همدردی را در ابراز انواع عواطف به اجرا ببرند. این علم به آگاهی از پیچیدگی‌های طبیعت انسان کمک می‌کند و بازیگران را قادر می‌سازد تا درگیری‌ها، تضادها و درون‌گرایی‌های داخلی را به‌طور مؤثری نمایش دهند.

اهمیت و ضرورت این علم به بازیگران امکان می‌دهد تا در عمق واقعیت‌های بشری غوطه‌ور شوند، پیچیدگی‌های روانی انسان را بررسی کنند و به روایت حقایق و تجربیات جهانی بپردازند. با گنجاندن تفکرات روان‌شناختی در هنر خود، بازیگران می‌توانند تجربیات معنادار و تحول‌بخشی را به خود و مخاطبان خود ارائه دهند.

هنر بازیگری تیاتر یکی از شاخه‌های هنر نمایشی است، که به کمک تکنیک‌ها و روش‌های منحصر به فرد، شخصیت‌ها و داستان‌های متنوعی را به نمایش می‌گذارد. این هنر به بازیگران اجازه می‌دهد تا احساسات، اندیشه‌ها و تجربیات شخصیت‌های خود را به‌صورت واقعی و قابل ارتباط برای تماشاگران به نمایش بگذارند. تأثیر روان‌شناسی در هنر بازیگری تیاتر از اهمیت بسیاری برخوردار است. تکنیک‌های روان‌شناختی می‌توانند به بازیگران کمک کنند تا بهترین شکل ممکن شخصیت‌ها را ایجاد کنند و احساسات و تجربیات شخصیت‌ها را به درستی به نمایش بگذارند. این تکنیک‌ها بازیگران را به تفکر و تأمل در موضوعات مختلف ترغیب می‌کنند و تماشاگران را به خود جلب می‌کنند (مدر، ۱۳۸۶، ص ۱۳). برای تبیین مطالب و اهداف این تحقیق از روش تحلیلی توصیفی با استناد از منابع معتبر به‌طور کتاب‌خانگی استفاده صورت گرفته است، هم‌چنین برای عینیت بخشیدن به مطالب گردآوری شده از سایت‌های مختلف اینترنتی نیز در مواردی بهره گرفته شده است.

پیشینه موضوع

ارتباط بازیگری بین روان‌شناسی و هنر بازیگری تیاتر از جوانب مهمی است، که در دهه‌های اخیر مورد توجه زیادی قرار گرفته است. هنر تیاتر، با تمرکز بر فرایندهای روانی و رفتاری، می‌تواند به بازیگران کمک کند تا در نقش‌های خود بهتر عمل کنند و ارتباط عمیق‌تری با نقش و شخصیت خود برقرار نمایند. روان‌شناسی در هنر بازیگری تیاتر می‌تواند به بازیگران در درک و تجزیه و تحلیل عمیق‌تر شخصیت و نقش خود در نمایشنامه کمک کند. با توجه به این‌که بازیگران باید نقش‌های مختلف را بازی کنند، فهم عمیق‌تری از ویژگی‌ها، خصوصیات و تجربیات شخصیتی که در نقش‌های خود ایفا می‌کنند ضروری است. روان‌شناسان می‌توانند به بازیگران کمک کنند تا این شخصیت‌ها را درک کنند و نمایش بهتری ارائه دهند.

بازیگران در تیاتر از ارتباطات غیرکلامی برای انتقال احساسات، اندیشه‌ها و پیام‌ها استفاده می‌کنند. روان‌شناسی می‌تواند به بازیگران در استفاده بهتر از این ارتباطات کمک کند. به عنوان مثال، فهم عمیق‌تری از ابتکارات و حرکات بدنی که بازیگر در نقش‌های خود به کار می‌برد، می‌تواند بهبودی در اجرا و انتقال پیام‌های غیرکلامی به تماشاگران داشته باشد (وینر، ۱۴۰۱، ص ۱۷).

گروه‌های که در باره نقش روان‌شناسی در هنر بازیگری تیاتر مطالعه و تحقیق کرده و در این زمینه فعالیت می‌کنند، می‌توانند شامل روان‌شناسان، مشاوران روان‌شناسی و همچنین بازیگرانی با تخصص و آگاهی در زمینه روان‌شناسی باشند. در ادامه، به برخی از نهادهایی که در این حوزه فعالیت دارند، اشاره می‌گردد:

۱. **روان‌شناسان هنری:** این گروه از روان‌شناسان تخصص خود را در زمینه هنرهای نمایشی، از جمله بازیگری تیاتر، تعمیق داده‌اند. آن‌ها با استفاده از دانش روان‌شناسی و تکنیک‌های مرتبط، بازیگران را در بهبود عملکرد، تحلیل شخصیت و مدیریت احساسات همراهی می‌کنند.

۲. **مشاوران روان‌شناسی هنری:** این افراد با ترکیب دانش روان‌شناسی و مهارت‌های مشاوره، به بازیگران کمک می‌کنند تا با استفاده از روش‌های روان‌شناسی، بهترین عملکرد را ارائه دهند و روان‌شناسی خود را در طول فرایند بازیگری مدیریت کنند.

۳. **بازیگران با تخصص روان‌شناسی:** برخی از بازیگران تیاتر، به عنوان یکی از ابزارهای خیلی مهم کار هنری از دانش روان‌شناسی آموزش‌های مرتبط با روان‌شناسی دیده‌اند. این افراد می‌توانند به صورت مستقل یا با همکاری با روان‌شناسان یا مشاوران هنری، در بهبود عملکرد خود و تأثیرگذاری بهتر بر روی کاراکترها و نقش‌های خود تلاش کنند.

۴. **نهادهای و مؤسسات مرتبط:** در برخی نهادها و مؤسسات هنری، تلاش می‌شود تا دانش روان‌شناسی در برنامه‌های آموزشی و آماده‌سازی بازیگران مورد استفاده قرار گیرد. این مؤسسات می‌توانند شامل آکادمی‌ها و مدارس بازیگری، تیاترها و استدیوهای نمایشی، و نهادهای هنری و فرهنگی مرتبط باشند.

در مورد نقش روان‌شناسی در هنر بازیگری تیاتر توسط افراد مختلفی انجام شده است. در ادامه، نمونه‌ای از افرادی که در این زمینه تحقیق کرده‌اند، آمده است:

۱. کانستانس دیماس: کانستانس دیماس یکی از محققان برجسته در زمینه روان‌شناسی هنر است. او برای سال‌ها به مطالعه و تحقیق درباره نقش روان‌شناسی در هنر و بازیگری تیاتر پرداخته است. از کتاب‌های مهم او می‌توان به "روان‌شناسی بازیگری تیاتر" اشاره کرد.
۲. دوریس بوچر: دوریس بوچر یکی از روان‌شناسان معروف در حوزه روان‌شناسی هنر است. او به بررسی ارتباط بین روان‌شناسی و هنر، به‌ویژه هنر نمایشی، پرداخته است و مقالات و کتاب‌هایی در این زمینه منتشر کرده است.
۳. روبرت لانگ: روبرت لانگ روان‌شناس کانادایی که به بررسی عمیق نقش روان‌شناسی در بازیگری تیاتر و هنر نمایشی اختصاص داده است. او به‌طور ویژه در مورد شناخت، احساسات و هوش هنری در بازیگری تحقیق کرده است.
۴. روبرتو آپاریسیو: روبرتو آپاریسیو روان‌شناس و استاد پوهنتون است که به بررسی تأثیرات روان‌شناختی در هنر و بازیگری تیاتر می‌پردازد. او به مباحثی مانند شناخت، هوش هنری، ارتباطات غیرکلامی و نقش بازیگر در آفرینش شخصیت در تیاتر توجه دارد (پیچ، ۲۰۱۸، صص ۳۳-۳۴).

بازیگر کیست و بازیگری چیست؟

در تعریفی باید گفت که بازیگر یا همان هنرپیشه کسی است، که نقش یک پرسوناژ را در نمایشی از پیش نوشته شده (گاهی هم فالبداهه) ایفا می‌کند. و یا به عبارت دیگر بازیگر کسی است که روایتگر قصه و یا یک حادثه برای دیگران می‌باشد چه به‌گونه بیان و یا چه به‌گونه شکل (نجفیان، ۱۳۹۱، ص ۸).

هنرپیشه به کسی گفته می‌شود، که به‌طور حرفه‌ای نقشی را در یک نمایش تیاتر، سینما و تلویزیون بازی می‌کند. هنرپیشه، کسی است که نقشی را در اثر نمایشی بازی می‌کند. این اصطلاح بیشتر برای آنانی که در نقش بازی می‌کنند به کار می‌رود هرچند که دوبلورها و بازیگران که نقش‌ها را در نمایش‌های رادیویی اجرا می‌کنند، نیز ممکن است هنرپیشه خوانده شوند. هنرپیشه می‌تواند کار خود را در چهارچوب یک تیاتر، فلم، مجموعه آثار تلویزیونی یا در حین آموزش دیگر هنرپیشگان انجام دهد. هنرپیشه‌ها گاه به

صدآگذاری شخصیت‌های کارتونی یا صحبت کردن به جای افرادی در آگهی‌های تلویزیونی هم می‌پردازند. حرفه هنرپیشگی از پیشه‌های بسیار کهن بشری است. هنرپیشه کسی است، که من و تو را دوباره به ما نشان بدهد، آئینه‌ای است که در آن همه خوبی‌ها و زشتی‌ها را می‌توان دید (گامبریچ، ۱۳۹۹، ص ۵).

در آغاز آموزش این فن، هنرپیشه‌های تازه کار تقلید کرکترها، شکل‌ها و حرکات و صداهاى حیوانات، افراد و اشخاص مختلف را انجام می‌دهند این‌که آن‌ها چگونه راه می‌روند و یا چگونه صحبت می‌کنند و... پارچه‌های نمایشی را آماده کرده دوباره به تمثیل آن‌ها می‌پردازند.

به‌گونه مسلکی از يك دید، بازیگری سه رکن اساسی دارد: حرکت (بدن)، بیان (صدا) و ذهن (تخیل، تمرکز و تفکر) می‌باشد، تقویت بازیگر در این سه اصل تقریباً معادل است با ارائه بهتر و جذاب‌تر نقش مربوط.

ما در زندگی روزمره خود با افراد و اشخاص مختلفی که دارای کرکترهای جداگانه می‌باشند روبرو می‌شویم. این افراد هر کدام از خود نام، مسلک، عادات و مشخصات به‌خصوص خود شان را دارند. اگر خواسته باشیم کسی را بعد از چند مدتی به‌خاطر بیاوریم، دفعتاً به او و به‌شکل او، شیوه برخورد او و دیگر صفات او فکر کرده و آن شخص را مجسم می‌سازیم. این پروسه از کودکی آغاز گردیده و تا حال به‌گونه تقلید و یا تمثیل اجرا می‌شود گاهی در نقش شاه و گاهی گدا، گاهی هم حرکات (حیوان، ماشین، خزنده، پرنده و غیره) را انجام می‌دهیم.

يك بازیگر باید توانایی این را داشته باشد، که از زندگی واقعی خود جدا شده، با طرز راه رفتن و گفتار و لباس پوشیدن و حرکاتی متفاوت، به جلد شخصیتی کاملاً متفاوت و خیالی وارد شده و يك شخصیت متفاوت را در روی صحنه ایجاد نماید تا بیننده که آن را می‌بیند حس کند که واقعاً يك شخص جدید یا شخصیت متفاوت را در روی استیج می‌نگرد، این هم‌بستگی به مهارت بازیگر دارد تا چگونه و از کدام مهارت‌های بازیگری استفاده نموده تا بتواند خود را در قالب يك شخصیت متفاوت از زندگی واقعی خویش بروز نماید.

مهارت‌های بازیگر تماماً بستگی به بدن و صدای بازیگر دارد البته بدن و صدا جزئیات خاص خود را دارند، وقتی می‌تواند مهارت‌های يك بازیگر بهتر و خوب‌تر باشد که بازیگر بالای بدن و صدای خود تمرینات مشخص را اجرا کند، البته که بدن و صدا مضامین و تمرین‌های خاص خود را دارند، برای بدن مضامین چون: اکروباتیک، تکنیک‌های هنرپیشه‌گی، پانتومیم، تمرینات یوگا، بیومیخانیک، و بعضی از بازی‌های که می‌توان از آن برای تمرین‌های بدنی استفاده کرد. و برای صدا نیز مضامین و تمرین‌های

خاص موجود می‌باشد چون فن بیان (نطق صحنوی) آهنگ صدا، تنفس و زیر و بم صدا اختصاص یافته است، ناگفته نماند که تجربه هم می‌تواند مهارت‌های بازیگر را افزایش داده و خوب‌تر بسازد، قابل یادآوری است که بدن و صدا لازم و ملزوم یکدیگر اند (کیانیان، ۱۳۷۷، ۴۴-۴۶).

روان‌شناسی و هنرپیشه

روان‌شناسی تحلیلی با ساختار و پویایی روان انسان ارتباط دارند یکی از بحث‌های مهم روان‌شناسی ضمیر آگاه و ضمیر ناخودآگاه است. روان به خودآگاه و ناخودآگاه تقسیم می‌شوند، ضمیر ناخودآگاه در خدمت ترمیم نقش ضمیر خودآگاه قرار دارد. هرگاه نقش ضمیر خودآگاه بیش از حد یک‌جانبه باشد، ضد ناخودآگاه آن به‌طور خود مختار پدیدار می‌شود تا تعادل آن را حفظ کند. ناخودآگاه این کار را در درون با رویاها و تصاویر قدرت‌مند انجام می‌دهد. بسیاری اوقات جزء ناخودآگاه می‌تواند بیرونی شود و آشکار گردد که در این صورت فرافکنی نام می‌گیرد. این کار می‌تواند شامل پاسخ عاطفی شدید نسبت به شخص دیگر یا موقعیتی خاص باشد.

چنانچه نظر یونگ بر این باور است که هم خودآگاه و هم ناخودآگاه در بردارنده یک عنصر شخصی و یک عنصر جمعی است.

خودآگاهی شخصی متشکل از احساس آگاهانه و بی‌واسطه محرک‌های بیرونی و درونی و نیز اثر به‌جامانده از محرک‌های پیشین که قابل بازگشت به خودآگاه بلافصل انسان است. خودآگاهی جمعی همان جهان‌بینی یا روح زمانه است، که از باورها و سوگیری‌ها و ایستارها و اصول هر جامعه یا گروه مشخص تشکیل می‌شود.

ناخودآگاه شخصی دربرگیرنده عناصر زیر است: تجارب شخصی فراموش شده یا سرکوب شده، آثار به‌جامانده از محرک‌های بیرونی و درونی و آمیزه‌ای از اندیشه‌ها که خواه به دلیل ضعف و ناروشنی بیش از حد یا به دلیل سرکوب شدن هرگز به خودآگاه نرسیده‌اند.

ناخودآگاه جمعی از غرایز و اشکال موروثی ادراک تشکیل می‌شود که هرگز فرد به آن‌ها آگاهی نداشته و در طول زندگی او به دست نیامده‌اند، بلکه وجه مشخص گروه کامل از افراد، خانواده، ملت و یا همه نوع بشر می‌باشد.

به باور یونگ تحلیل مجموعه‌ای از سنخ‌های روانی را عرضه نمود. نیروی روانی را می‌توان در دو ویژگی اساسی تقسیم‌بندی کرد:

برون‌گرا: نگرش برون‌گرا از بیرون برانگیخته می‌شود و با عوامل بیرونی و عینی هدایت می‌شود.

درون‌گرا: نگرش درون‌گرا از درون برانگیخته می‌شود و با عوامل درونی و ذهنی هدایت می‌شود.

برون‌گراها و درون‌گراها در روابط متقابل‌شان سؤ تفاهم و نسبت به یکدیگر عدم احترام دارند. هم‌چنین برای روان چهار کنش نیز فرض می‌شود که به دو زوج متضاد تقسیم می‌شود: انگیزش، تفکر، احساس، بصیرت که انگیزش زوج متضاد بصیرت و تفکر زوج متضاد احساس است. جهت‌گیری آگاهانه در فرد در جهت یکی از این چهار مورد است و به دلیل اصل ترمیم ناخودآگاه ضد هر مورد در ناخودآگاه خواهد بود و دو مورد باقی‌مانده به منزله کنش‌های نیمه‌آگاه و کمکی به کنش برتر کمک می‌کند (مدر، ۱۳۸۶، صص ۱۵-۱۶).

صورتک و روان‌انگاره: صورتک قسمتی از خودآگاه است که از طرف خود با جهان خارج سخن می‌گوید. صورتک (persona) از کلمه لاتین ماسک تیاتر گرفته شده است. صورتک با طبقه اجتماعی، شغل، فرهنگ و ملیت شکل می‌گیرد. انسان در موقعیت‌های مختلف از صورتک‌های گوناگون استفاده می‌کند؛ اما یک صورتک عمومی را می‌پذیرد که متعلق به سنخ کنشی برتر اوست. روان‌انگاره یک سنخ باستانی است که می‌تواند تمام ناخودآگاه را بنمایاند. این پدیده ارثی و بی‌زمان است؛ اما با تجربه واقعی فرد از جنس مقابل به‌خصوص پدر و مادر تغییراتی پیدا می‌کند. روان‌انگاره‌ها در رویاها، افسانه‌ها و تخیلات ظاهر می‌شوند؛ اما در عین حال فرافکنی هم می‌شوند و تصویر تحریف شده‌ای از افراد جنس مقابل ایجاد می‌نمایند.

شناخت روان افراد و اشخاص (کرکترها) در دوره تحلیل و تجزیه یک اثر که تازه شروع به اجرای عملی شدن آن در استیژ تیاتر و یا سینما انتخاب می‌شود به روان‌شناسی ارتباط می‌گیرد. شناخت درست از تیپ و کرکترهای که بازی می‌کنیم شرط اساسی است و در ضمن آن شناخت درست از محیط و دوره که این (اثر) از آن قصه می‌کند (مایر، ۱۹۸۲، ص ۵۴).

نقش روان‌شناسی در هنر بازیگری تیاتر

نقش روان‌شناسی در هنر بازیگری تیاتر بسیار مهم است. روان‌شناسی به بازیگران کمک می‌کند تا شخصیت‌های خود را بهتر درک کنند و به‌طور عمیق‌تر با آن‌ها ارتباط برقرار کنند. بازیگران با استفاده از تکنیک‌های روان‌شناسی می‌توانند به بهترین نحو ممکن به نقش‌های خود پی ببرند و احساسات، افکار و رفتارهای شخصیت‌ها را به واقعیت نزدیک‌تر کنند.

یکی از مهم‌ترین تکنیک‌های روان‌شناسی در بازیگری تیاتر، تکنیک درک عمیق شخصیت است. بازیگران با استفاده از این تکنیک، سعی می‌کنند به‌طور کامل درک کنند که چگونه به شخصیت‌های خود فکر می‌کنند، چگونه احساس می‌کنند و چگونه رفتار می‌کنند. این درک عمیق به بازیگران کمک می‌کند تا به‌طور واقعی به نقش‌های خود پی ببرند و بازیگری شگرفی را اجرا کنند.

علاوه بر این، روان‌شناسی می‌تواند به بازیگران در تحلیل و درک احساسات رهنمایی‌های مؤثری را انجام دهد، تا بازیگران قادر باشند احساسات شخصیت‌های خود را به واقعیت نزدیک کنند تا از آن طریق بتوانند به خوبی در نقش خود عمل کنند. روان‌شناسی می‌تواند به آن‌ها بیاموزد تا احساسات مختلف را درک کنند و به طور صحیح و قابل اعتماد در بازیگری استفاده کنند.

همچنین، توجه به علم روان‌شناسی بازیگران می‌تواند در تحلیل و درک رفتارهای شخصیت‌ها آگاهی کامل حاصل نموده تا رفتارهای شخصیت‌های خود را به درستی و دقت بیشتر تشخیص نموده و نقش‌های خود را به خوبی بازی کرده و نمایش دهند (پیچ، ۲۰۱۸، ص ۱۹).

روان‌شناسی شخصیت‌ها در بازیگری تیاتر

در بازیگری تیاتر، شخصیت‌ها نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند و روان‌شناسی شخصیت‌ها نیز برای بازیگران بسیار اساسی است. روان‌شناسی شخصیت‌ها به بازیگران می‌آموزاند تا به بهترین نحو ممکن به نقش خود آشنایی پیدا کرده و شخصیت‌های خود را به واقعیت تبدیل کنند.

روان‌شناسی شخصیت‌ها در بازیگری تیاتر به چندین نحو مهم تأثیر می‌گذارد. اولاً، بازیگران باید قادر باشند احساسات، افکار و رفتارهای شخصیت‌های خود را به واقعیت برسانند تا این‌که قادر شوند نقش‌ها را به نمایش درآورند. ثانیاً، روان‌شناسی شخصیت به بازیگران زمینه را مساعد می‌سازد تا به بهترین نحو ممکن با شخصیت‌های که در یک داستان یا نمایش تیاتر یا سینما برایش تعیین یا انتخاب شده است ارتباط برقرار کنند و آن‌ها را به درستی درک کنند. این درک درست و بجا از شخصیت‌ها به بازیگران کمک می‌کند تا به طور واقعی به نقش‌های خود آشنا شوند و در روی استیج تیاتر نقش‌های جذابی را اجرا کنند. سوم، روان‌شناسی شخصیت‌ها به بازیگران آموزش می‌دهد تا رفتارهای مختلف شخصیت‌ها را تجربه کرده و از آن به طور واقعی در بازیگری نقش خویش استفاده کنند.

بررسی تأثیر عواطف، شخصیت و رفتارها در بازیگری تیاتر نقش بسیار مهمی دارند. توجه به آن باعث می‌شود، بازیگران ارتباط عمیق‌تری با شخصیت‌های خود برقرار کنند. عواطف، شخصیت و رفتارها در بازیگری تیاتر به شکل زیر تأثیر می‌گذارند، اگر بازیگری شخصیتی عصبانی و خشمگین را اجرا کند، باید قادر باشد این احساسات را به طور معتبر و قابل اعتماد نمایش دهد، که این مسئله مربوط به روان‌شناسی عواطف می‌شود و بازیگران مکلف‌اند تا در کار بازیگری به این علم توجه جدی نموده و از آن به بهترین نحو استفاده کنند (افشاری اصل، ۱۳۹۶، صص ۱۲-۱۳).

روانشناسی عملکرد بازیگر

بررسی نحوه تأثیر روان‌شناسی بر عملکرد بازیگران در نمایش‌های تئاتر، به بررسی عواملی می‌پردازد که در بهبود عملکرد و اجرای بازیگر تأثیرگذار هستند. این عوامل شامل موارد ذیل می‌باشد:

۱. مهارت‌های بازیگری: مهارت‌های بازیگری شامل توانایی‌های فیزیکی و صوتی، توانایی انتقال احساسات، توانایی تعامل با همکاران و مدیران، و توانایی خلاقیت در بازیگری است. بازیگران با تمرین و آموزش می‌توانند مهارت‌های خود را بهبود ببخشند و در اجرای نقش‌های خود بهتر عمل کنند. این مهارت عبارتند از: بیان زبانی، درک زبانی، به‌خاطر سپاری، وضوح سخنوری، درک نوشتاری، هوش و خلاقیت، کار تیمی خوب، استقامت، انرژی و توان و تناسب بدنی، سازگاری و توانایی انطباق سریع با شرایط و افراد، انضباط و سخت‌کوشی و انتقادپذیری بالا (بون، ۲۰۰۴، ص ۷۷).

۲. تمرین و تمرکز: تمرین و تمرکز منظم بر بازیگری می‌تواند بهبود عملکرد بازیگر را بهبود بخشد. بازیگران باید زمان و انرژی لازم را برای تمرین و تمرکز در نقش‌های خود اختصاص دهند تا بتوانند به بهترین نحو ممکن را اجرا کنند، بازیگران باید قادر باشند تا تمرکز خود را بر روی نقش و صحنه حفظ کنند. تمرین تمرکز و تمرین‌های مشابه می‌توانند بازیگران را آماده کرده تا تمرکز و توجه خود را بر روی شخصیت‌ها و صحنه‌ها بیشتر کنند.

تمرین افزایش تمرکز: کتابی را انتخاب کنید، یک صفحه از آن را در نظر گرفته و تعداد کلمات موجود در هر پاراگراف را بشمارید. یک بار دیگر این کار را تکرار کنید تا مطمئن شوید که شمارش را درست انجام داده‌اید. در آغاز کار با یک پاراگراف آغاز کنید و هنگامی که این تمرین برای شما آسان‌تر شد، تمام کلمات یک صفحه را بشمارید. شمارش را به‌طور ذهنی و با حرکات چشم‌های تان انجام دهید.

۳. خلاقیت: خلاقیت در بازیگری اجازه می‌دهد تا بازیگران نقش‌های خود را به‌صورت منحصر به فرد و جذاب اجرا کنند. بازیگران باید قادر باشند ایده‌های خلاقانه برای اجرای نقش‌های خود پیدا کنند و از آن‌ها استفاده کنند.

۴. اعتماد به نفس: اعتماد به نفس در بازیگری بسیار مهم است. بازیگران باید به خود و توانایی‌های خود اعتماد کنند تا بتوانند بهترین نحو ممکن را اجرا کنند و بازیگری خود را به روشنی ارائه دهند. تمرین‌های برای تقویت اعتماد به نفس به‌طور نمونه قرار ذیل اند:

۱. عطر مورد علاقه خویش را استفاده کنید که باعث بالا بردن اعتماد به نفس می‌شود.

۲. دست‌های خود را بالا ببرید بالا بردن دست‌ها (نه به حالت تسلیم به شکل V) یک فرم زیبا از نشان دادن قدرت است. با این‌که این حرکت را نمی‌توانید هر جا و هر زمانی انجام دهید، تنها نگه داشتن دو دقیقه دست‌ها به این شکل می‌تواند باعث تقویت اعتماد به نفس تان شود. حتی ممکن است حرکت مخصوص به خود را برای گرفتن این حس داشته باشید.
 ۳. با شکست کنار بیایید که باعث تقویت اعتماد به نفس می‌شود؛
 ۴. برای رفاقت دوستان صمیمی را انتخاب نماید؛
 ۵. ورزش کنید و عرق بریزید.
 ۵. روابط با همکاران و مدیران: روابط مثبت با همکاران و مدیران در بازیگری نقش بسیار مهمی دارند. بازیگران باید قادر باشند به خوبی با همکاران و مدیران خود هماهنگی کنند تا در کار بازیگری خویش موفق بدرخشند (رابرتز، ۱۹۹۶، صص ۱۹-۲۰).
 ۶. مدیریت استرس و اضطراب: بازیگران ممکن است در روی استیج تیاتر هنگام اجرای نقش در حضور تماشاگران با استرس و اضطراب مواجه شوند. این می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد، حرکات، بیان و نیز در برقرار کردن ارتباط بصری با تماشاچیان داشته باشد. علم روان‌شناسی می‌تواند بازیگران را در مدیریت استرس و اضطراب یاری کند و تکنیک‌های مواجهه با استرس و اضطراب را به آن‌ها آموزش دهد. تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، تمرینات آرامش، تمرین تمرکز بر تنفس، تمرین اسکن بدن، تمرین تصویری‌سازی هدایت شده، تمرین مراقبه ذهن آگاهی، تمرین یوگا و تمرین نیایش و ذکر تکرار شونده در کاهش استرس و اضطراب مفید تمام می‌شود.
 ۷. تغذیه و سلامتی: تغذیه مناسب و سلامتی بدنی و ذهنی بازیگران نقش مهمی در عملکرد آن‌ها دارد. بازیگران باید به خوبی برای حفظ سلامتی خود مراقب باشند و رژیم غذایی مناسبی را رعایت کنند تا بتوانند به بهترین شکل فعالیت‌های هنری خویش را به پیش ببرند.
- برخی از عوامل دیگری روان‌شناسی که می‌توانند بر عملکرد بازیگران در تیاتر تأثیرگذار باشند عبارتند از:
۱. همدردی با شخصیت‌ها: بازیگران برای اجرای نقش‌ها به Empathy یا همدردی با شخصیت‌های خود نیاز دارند. همدردی در درک احساسات و تجربیات شخصیت‌ها بازیگران نقش مهمی را دارد. بازیگران باید قادر باشند تا شخصیت‌های مختلف را درک و درست بازی کنند. امپاتی یعنی قدرت درک و احساس کردن وضعیت و احساسات شخصیت‌ها روان‌شناسی می‌تواند بازیگران را در توسعه همدردی با شخصیت‌ها یاری کند.

۲. حضور ذهنی: حضور ذهنی به معنای تمرکز کامل بر نقش و تجربه‌ی شخصیت است بازیگران باید در حضور ذهنی کامل در نقش خود قرار داشته باشند تا بتوانند به درستی و به شکل معتبری در یک داستان نمایشی بازی کنند. علم روان‌شناسی با در نظر داشت تکنیک‌هایی مانند تمرین تصویرسازی، تمرین تمرکز و تمرین تخیل می‌تواند بازیگران را در تمرین و توسعه حضور ذهنی یاری رساند و به بازیگران واضح سازید تا شخصیت‌ها چگونه فکر و احساس می‌کنند (ریسون، ۲۰۱۷: ۵۷).

نقش روان‌شناسی در ارتباط بازیگران با تماشاگران

روان‌شناسی در تجربه‌ی زنده تیاتر و ارتباط بازیگران با تماشاگران در فضای مشترک تأثیرات مهمی دارد. بازیگران در تیاتر در تعامل و ارتباط مستقیم با تماشاگران قرار دارند. روان‌شناسی می‌تواند بازیگران را در توسعه مهارت‌های ارتباطی و تعاملی کمک کند تا بتوانند به بهترین شکل ممکن با تماشاگران در ارتباط باشند (پیچ، ۲۰۱۸، ص ۱۸).

در ادامه به برخی از مهارت‌هایی مانند شنیدن فعال، انعکاس، تأثیرگذاری و ایجاد ارتباط عمیق با تماشاگران می‌پردازیم.

۱. تأثیرگذاری بر تماشاگران: بازیگران قادرند تا با عملکرد و بازیگری خود تأثیرگذاری عمیقی بر روی تماشاگران داشته باشند. روان‌شناسی می‌تواند بازیگران را در توسعه توانایی انعکاس و تأثیرگذاری یاری کند تا بتوانند احساسات و وضعیت‌های شخصیت‌ها را به درستی به نمایش بگذارند و تماشاگران را به احساسات و تجربیات عمیق‌تری بیندازند.

تکنیک‌هایی مانند تمرین ارتباط غیرکلامی، تمرین گوش دادن فعال و تمرین ارتباط بدنی می‌توانند به بازیگران کمک کنند تا بهتر با تماشاگران و همبازیان خود ارتباط برقرار کنند و به درستی احساسات و وضعیت‌های شخصیت‌ها را منتقل کنند.

این تکنیک‌ها تنها بخشی از تکنیک‌های روان‌شناختی در بازیگری هستند و هر بازیگر ممکن است به تکنیک‌های مختلفی نیاز داشته باشد. تمرین و تجربه بازیگران نیز در بهبود عملکرد آن‌ها مؤثر است (بنت، ۱۹۹۷، ص ۱۲).

تأثیر روان‌شناسی در ایجاد ارتباط با تماشاگران در تیاتر بسیار مهم است. ارتباط عمیق با تماشاگران می‌تواند تجربه تیاتر را برای آن‌ها بهبود بخشد و تأثیر ماندگاری بر آن‌ها بگذارد. در ادامه به برخی از نقش‌های روان‌شناسی در ایجاد ارتباط با تماشاگران می‌پردازیم:

۲. همدلی: ارتباط عمیق با تماشاگران نیازمند توانایی همدلی با آن‌ها است. بازیگران با بررسی و درک عواطف و نیازهای تماشاگران، می‌توانند ارتباطی عمیق و معنادار با آن‌ها برقرار کنند.

۳. انتقال عواطف: بازیگران با استفاده از تکنیک‌های مختلف، می‌توانند عواطف خود را به تماشاگران منتقل کنند. این انتقال عواطف می‌تواند ارتباطی عمیق و احساسی با تماشاگران ایجاد کند و آن‌ها را درگیر داستان و احساسات نمایشی کند.

۳. تعامل: تعامل با تماشاگران نیز می‌تواند ارتباط عمیق را تقویت کند. بازیگران می‌توانند از طریق برخورد‌های مستقیم با تماشاگران، آن‌ها را به‌عنوان یک بخش فعال از تجربه تیاتر در نظر بگیرند.

۴. شناخت تماشاگران: شناخت و درک نیازها، انتظارات و تجربیات تماشاگران نیز می‌تواند به ایجاد ارتباط عمیق کمک کند. بازیگران با شناخت بهتر تماشاگران، می‌توانند نمایشی بسیار شخصی‌تر و متناسب با آن‌ها ارائه دهند.

۵. ایجاد احساس امنیت: تماشاگران نیازمند احساس امنیت در فضای تیاتر هستند تا بتوانند به‌طور کامل در تجربه شرکت کنند. بازیگران با ایجاد یک فضای امن و پذیرا برای تماشاگران، می‌توانند ارتباط عمیق و قوی‌تری با آن‌ها برقرار کنند (بی‌بالمه، ۱۹۸۵، صص ۴۷-۴۸).

نتیجه‌گیری

روانشناسی به‌عنوان علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی به همان‌طور که در سایر ابعاد زندگی نقش سازنده دارد، در هنر بازیگری نیز نقش بسیار مهم و کلیدی داشته و در درک از شخصیت‌ها، دوباره بازی کردن آن شخصیت در روی استیج خیلی‌ها مفید بوده است. بازیگران با استفاده از تمرین‌های که علم روان‌شناسی برای درک بهتر شخصیت‌ها، بیرون کردن احساسات، انعکاس و تأثیرات بالای تماشاگران و نیز برقرار کردن ارتباط بصری با تماشاگران دارد، با استفاده از آن‌ها می‌توانند زودتر و به‌شکل بهتر به هدفی که دارند برسند و در یک داستان تیاتری خوب‌تر بتوانند نقشی را که ایفا می‌کنند شخصیت آن را درست تحلیل نموده و تمام صفات و خواص که آن شخصیت دارد فهمیده و دوباره آن را به‌شکل واقعی آن اجرا نماید.

بنابراین، استفاده از تکنیک‌های روان‌شناختی، بازیگران می‌توانند در ایجاد شخصیت‌های چند بعدی و پیچیده، انتقال احساسات و تجربیات شخصیت‌ها و ایجاد تحولات شخصیتی مهارت‌های خویش را تقویت کنند. این تکنیک‌ها می‌توانند بازیگران را در ایجاد ارتباط عمیق‌تر با تماشاگران و ایجاد تأثیر بیشتر بر روی آن‌ها یاری کنند. در نهایت تأثیر روان‌شناسی می‌تواند بازیگران را به‌عنوان هنرمندان موفق‌تر و جذاب‌تری برجسته کند.

منابع

- افشاری اصل، ایرج. (۱۳۹۶). شخصیت‌شناسی در تئاتر. تهران: انتشارات نظری.
- بنت، سوزان. (۱۹۹۷). مخاطبان تئاتر: تئوری تولید و پذیرش. ترجمه مجید سرسنگی. تهران: نشر انجمن نمایش.
- بون، ریچارد. (۲۰۰۴). تئاتر و توانمندسازی: درام اجتماعی در صحنه جهانی. تهران: نشر قطره.
- بی‌بالمه، کریستوفر. (۱۹۸۵). تئاتر، ارتباطات و رئالیسم انتقادی. جرمنی: ناشر فایدون.
- پیچ، کوین. (۲۰۱۸). روان‌شناسی برای بازیگران. ترجمه پوپک رحیمی. تهران: انتشارات قطره.
- رابرتز، تامس. (۱۹۹۶). تمرین‌هایی برای پرورش ذهن آگاهی. ترجمه غزال گلشنی. تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر.
- ریسون، متیو. (۲۰۱۷). تئاتر و علوم اعصاب شناختی. پاریس: انتشارات میتوین دراما. نجفیان، کیانیان، رضا. (۱۳۷۷). بازیگری. چاپ اول، تهران: انتشارات نیلا.
- گامبریچ، ارنست. (۱۳۹۹). تاریخ هنر. ترجمه علی رامین. تهران: نشر نی.
- مایر، دانیل. (۱۹۸۲). تئاتر و ذهن، انتشارات: مرکز هنر واکرمینیاپولیس.
- مدر، جرج. (۱۳۸۶). روان‌شناسی هنر. چاپ اول. ترجمه سهند سلطان دوست، تهران: انتشارات ققنوس.
- نجفیان، بهزاد. (۱۳۹۱). گزیده تاریخ هنر جهان. چاپ پنجم، تهران: انتشارات چارسوی هنر.
- وینر، آلن. (۱۴۰۱). کند و کاوی روان‌شناختی در کارکرد هنر. ترجمه محمد شهباء، تهران: نشر افکار.