

عکس: احمد رضا شاهرودی

انسان تنها موجودی است که می‌تواند با مسیر انرژی بازی کند یعنی برای انجام دادن یک کاری انرژی بگیرد و انرژی بدهد. در بازیگری هم همین‌طور است اگر نیاز است که انرژی به سمت بیرون پرتاب شود، پرتاب می‌شود. اگر نیاز باشد که انرژی را کنترل کند، کنترل می‌کند و... متأسفانه خیلی از ما این را بلد نیستیم در حالی که انسان تنها موجودی است که می‌تواند خروجی انرژی‌اش را تغییر دهد. بازیگر متناسب با نقشی که در حال بازی کردن آن است انرژی می‌گیرد شاید صفر درصد انرژی من، ۳۰ درصد انرژی بازیگر دیگر برای بازی کردن نقش‌های همدیگر شود. پس من بازیگر باید بتوانم انرژی‌های متفاوت را درون خودم به وجود بیاورم اما ما این ماجرا را بلد نیستیم. متناسب با نقش و این که من آگاه و مسلط باشم به انرژی و بتوانم تک‌تک سلول‌هایم را درگیر نقش کنم. این بازیگران هم با این مدل انرژی‌شان را آزاد می‌کنند که حتماً تفکری پشت آن دارند اما من به جای مقایسه می‌گویم اگر نحوه استفاده درست از انرژی را یاد بگیریم در همه وجوه و مشخصاً بازیگری به ما خیلی کمک می‌کند.

به نظر شما تدریس و آموزش در ایران با هالیوود که صاحب سینماست چقدر متفاوت هست؟ و از لحاظ مباحثی مثل نفس، بیان، انرژی و... آن‌ها برای تربیت نقش چه فرآیندی را طی می‌کنند و ما چه فرآیندی را طی می‌کنیم؟

خیلی از بزرگان در خارج از ایران هستند که من نمی‌توانم در مورد هیچ کدام صحبت کنم. من یک بازیگر هستم و تمام تلاشم را می‌کنم که بهترین خودم باشم و با هیچ کس هم خودم را مقایسه نمی‌کنم چون این کار غلط محض است. اعتقاد دارم که من ۱۰۰ درصد وجود خودم را در زمینه هدف و مسیرم می‌گذارم چون هدفی در بازیگری دارم که ولاست و من ۱۰۰ درصد خودم را در بازیگری می‌گذارم که اگر به دیروز نگاه کردم نگویم تو می‌توانستی ۱۰۰ درصد بگذاری چرا ۸۰ درصد گذاشتی. من درس این کار را در استرالیا خوانده‌ام، در ایران هم همین متدها را درس می‌دهند ولی در خارج از کشور منابع بیشتری داریم، اساتید بیشتری داریم و هر کدام در جاهای مختلفی آموزش دیده‌اند و تدریس می‌کنند ولی چه می‌شود یک دفعه یک نفر شماره ۱ می‌شود؟ این یقیناً به دلیل تلاش خودش است. فکر می‌کنم فرآیندی که آن‌ها طی می‌کنند خیلی طولانی‌تر و بیشتر از فرآیندی هست که در کشور ما طی می‌شود و به نظر من آن‌ها خلق می‌کنند. ما بازی می‌کنیم ولی آن‌ها خلق می‌کنند. چیزی که از بعد زمان و مکان خارج شود خلق جادوانه می‌شود.

ورزش کردن در بحث کنترل انرژی و بخش درست آن در رفتارها و اکت‌های یک بازیگر چقدر نقش دارد و چقدر یک بازیگر باید به فکر ورزش هم باشد؟ چون خیلی از بازیگرهای ما به باشگاه

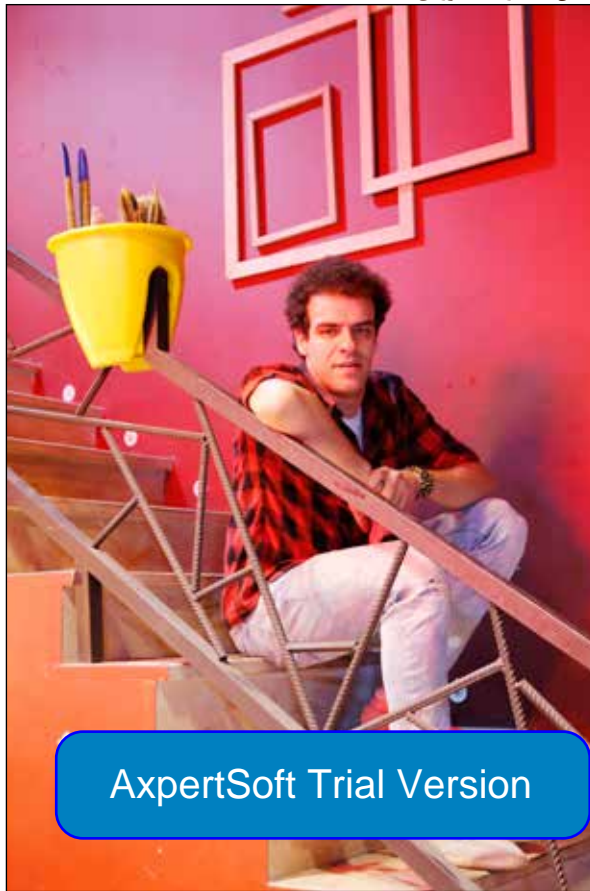
ویکتوریا» در ملبورن ورکشاپ برگزار کردم و بعد شروع کردم به تمرین کردن. توانستم تلفیقی از فلسفه شرق، علم فیزیک، جهش کوانتومی و بازیگری ابداع کنم. در استرالیا اساتید، کارگردانان و... در زمینه‌های مختلف آن به من کمک کردند و با آن‌ها به بحث و مشاجره پرداختم و توانستم پیش آن‌ها این سبک را جلو ببرم. نمی‌توانم بگویم پیش کسی آموزش دیده‌ام اما توانستم از همه این‌ها کمک بگیرم که خودم هم آن‌ها را پرورش می‌دهم و یاد می‌دهم.

به نظر می‌آید روی این موضوع تأکید دارید که درست بالا بروید و دیده بشوید و گرنه در طول این سال‌ها می‌توانستید خیلی از کارها را بازی کنید و دیده بشوید برای این تأخیر چه دلیلی دارید؟

ذهن انسان خیلی نتیجه‌محور است ولی به نظر من خیلی نباید به نتیجه فکر کرد. فرایند یا عمل، خیلی مهم است. فرایند و راه است که خیلی چیزها را نشان و یاد می‌دهد. من هم در این راه حرکت می‌کنم و راه می‌روم. اصلاً نمی‌دانم دیده شده‌ام یا نه! من عاشق بازیگری هستم و تمام توانم را روی آن می‌گذارم، تمام زمانم را می‌گذارم، برای این موضوع کتاب می‌خوانم، فیلم می‌بینم، به آدم‌ها و فرم زندگی کردن آن‌ها نگاه می‌کنم و فقط روی این موضوع فکر می‌کنم. به خوب یا بد شدن فکر نمی‌کنم چون من ۱۰۰ درصد خودم را می‌گذارم.

مثل هوتن شکبیا و نوید محمدزاده و قبل تر علی سرابی و افشین هاشمی و... شما هم از تئاتر برخاستید؛ تئاتر برای رسیدن به نقش و چیزی که می‌خواهید، چقدر کمک‌تان می‌کند؟

تئاتر کمک نمی‌کند، فرایند و تمرین کردن است که کمک می‌کند. راه تمرین‌ها و بازیگری در تئاتر و سینما برای رسیدن به نقش فرق دارد. در فرایند تمرین‌های تئاتر برای رسیدن به نقش، تمرین‌هایی وجود دارد که آن‌ها مهم و متفاوت هستند و بازیگر را می‌سازند و بازیگر چیزهایی را در تئاتر یاد می‌گیرد و چون با پوست و گوشت خودش به تجربه یاد می‌گیرد دانش به حساب نمی‌آید، تغییری است که در او به وجود می‌آید. مثالی بگویم: خانم ماریا استیونس در آمریکا که کروموزوم X، Y را یافت، تعریف می‌کند در منزل یکی از دوستانش به یک دختر خانم نابینایی قابلمه دادند و او گفت: خیلی زشت است و از آن بدم می‌آید. یک ساعت بعد یک لیوان آب به او دادند و از آن تعریف کرد. از او پرسیدند تو چطور متوجه این موضوع می‌شوی؟ دختر در جواب گفت: خواهرانم به من گفتند که قابلمه زشت است اما این لیوان آب زیباست. چیزی که خود شخص نمی‌داند و دیگران به او می‌گویند دانش است اما تجربه کردن مال خودش است و در او تغییر به وجود می‌آورد. تمرین‌های تئاتر این درک کردن را به شما یاد می‌دهند و تجربه باعث بهتر شدن مسیر می‌شود، البته اگر از آن، درست استفاده کنید.



AxpertSoft Trial Version

می‌روند اما حتماً برای تربیت نفس و... ورزش خاصی هست که دوست دارید می‌شما به آن اشاره کنید؟

بله؛ یقیناً زمین تا آسمان فرق دارد. به نظر من آمادگی بدنی مهم است چون هر کاری یا هر شخصیتی، بدن یا تمرینات خودش را می‌خواهد و ورزش کردن خاص خودش را دارد که متدهای مختلف را شامل می‌شوند و هر کدام مربوط به بازیگری است و بازیگر را تربیت می‌کند. خیلی‌ها به باشگاه می‌روند و بدن ورزش‌دهای دارند که بدن بازیگری نیست چون باید بازیگر به سمت ورزشی برود که بتواند مرتبط به بازیگری باشد. مثلاً شما در فیلمی می‌خواهید بدن خودتان را فلج کنید باید بتوانید این کار را بکنید که این موضوع نیاز به مهارت فراوان دارد و به بازیگر کمک می‌کند. باید همزمان روح و روان هم ورزش کند. بدن بازیگر باید طوری باشد که همه چیز را نشان دهد. صورت، چشم و بدن باید به همه چیز جوابگو باشند.

گویا در زمینه کنترل انرژی هم کلاس برگزار کرده‌اید و معتقدید که در این زمینه هم آموزش دیده‌اید هم آموزش می‌دهید. مباحث کنترل انرژی، نفس، بیان و... را در دانشگاه آموزش دیده‌اید یا جای دیگری؟

برای متد «میم‌ترا» در دانشگاه «ولونگوگ» ورکشاپ برگزار کردم و بعد در «موسسه بازیگری



اصلاً نمی‌دانم دیده شده‌ام یا نه! من عاشق بازیگری هستم و تمام توانم را روی آن می‌گذارم، تمام زمانم را می‌گذارم، برای این موضوع کتاب می‌خوانم، فیلم می‌بینم، به آدم‌ها و فرم زندگی کردن آن‌ها نگاه می‌کنم و فقط روی این موضوع فکر می‌کنم. به خوب یا بد شدن فکر نمی‌کنم چون من ۱۰۰ درصد خودم را می‌گذارم