



جناب مستطاب

# بازیگری

(جلد نخست)

چگونه بازیگر شویم؟

دکتر اسماعیل شفیعی

عضو هیئت علمی دانشگاه هنر

|                         |                                                                                                |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | شفیعی، اسماعیل، ۱۳۴۵                                                                           |
| عنوان و نام پدیدآور     | بازیگری: جناب مستطاب چگونه بازیگر شویم؟/ اسماعیل شفیی.                                         |
| مشخصات نشر              | تهران: دانشگاه هنر، ۱۴۰۲.                                                                      |
| مشخصات ظاهری            | ۱۵۲: وزیری.                                                                                    |
| شابک                    | ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۱۳-۷۴-۴                                                                              |
| وضعیت فهرست‌نویسی       | فیفا                                                                                           |
| موضوع                   | بازیگری (نمایش)<br>Acting<br>بازیگری (نمایش) -- راهنمایی شغلی<br>Acting -- Vocational guidance |
| رده‌بندی کنگره          | PN۲۰۶۱                                                                                         |
| رده‌بندی دیویی          | ۰۲۸/۷۹۲                                                                                        |
| شماره کتابشناسی ملی     | ۹۱۸۰۷۴۵                                                                                        |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | فیفا                                                                                           |

|                     |                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------|
| نام کتاب            | جناب مستطاب بازیگری (جلد نخست): چگونه بازیگر شویم؟ |
| نویسنده             | دکتر اسماعیل شفیی                                  |
| ویرایش              | مینا امامی                                         |
| یونیفرم جلد و صفحات | علی عبدی                                           |
| صفحه‌آرایی          | رامین حکیمی آرا                                    |
| چاپ اول             | ۱۴۰۲                                               |
| بها                 | ۱۶۵۰۰۰۰ ریال                                       |
| شمارگان             | ۱۰۰ نسخه                                           |
| قطع                 | وزیری                                              |
| شابک                | ISBN: 978-600-6513-74-4   ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۱۳-۷۴-۴        |



ناشر

تهران، خیابان حافظ، خیابان شهید سرهنگ سخایی،  
بعد از تقاطع ۳۰ تیر، شماره ۵۶  
تلفن: ۵۶۸۲ ۷۲ ۶۶ (۰۲۱)

\*\*\* کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

\*\*\* مسئولیت مطالب به عهده نویسنده است و لزوماً دیدگاه‌های دانشگاه هنر را منعکس نمی‌کند.

## فهرست مطالب

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| <b>فصل اول: اصل بنیادین</b>                   |     |
| --- گفتگوی خودمانی                            | ۳   |
| --- تست بذر بازیگری                           | ۸   |
| --- «چستی بازیگری»، «بازیگر یعنی چه»؟         | ۱۵  |
| --- «راز بازیگری»                             | ۲۰  |
| --- تربیت مغز و روان                          | ۲۴  |
| <b>فصل دوم: آماده شدن برای خلق کردن</b>       |     |
| --- داستان «خلق کردن» و «خلاقیت»              | ۳۳  |
| --- چگونه خلق می‌کنیم؟                        | ۴۰  |
| --- قوانین تخیل                               | ۴۷  |
| --- تخیل و فانتزی                             | ۴۷  |
| --- تخیل، تجسم و تصور                         | ۵۲  |
| --- چگونگی فعال شدن تخیل                      | ۵۴  |
| --- آغاز به کار و از کار افتادگی تخیل         | ۵۷  |
| --- زنگار زدایی از تخیل و پرورش بازیگر        | ۶۰  |
| --- تخیل مورد نیاز بازیگر                     | ۶۷  |
| --- تمرین‌های دونفره پرورش تخیل               | ۷۴  |
| <b>فصل سوم: توانایی جذب تماشاگر</b>           |     |
| --- توانایی جذب تماشاگر                       | ۸۱  |
| --- دایره انرژی                               | ۸۴  |
| --- تمرین‌هایی برای تقویت دایره و پرتاب انرژی | ۹۱  |
| --- وحشت صحنه‌ای                              | ۹۳  |
| --- دیوار چهارم                               | ۹۵  |
| --- غنی‌سازی حافظه                            | ۹۹  |
| --- تمرین‌هایی برای تماشاکردن                 | ۱۰۰ |
| --- تمرین‌هایی برای گوش کردن                  | ۱۰۱ |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| --- دقت، تمرکز، رابطه تماشاگر، بازیگر و پارتنر | ۱۰۳ |
| --- تمرین طناب                                 | ۱۰۷ |
| --- سلامی دوباره                               | ۱۱۳ |
| --- واقعیت صحنه‌ای                             | ۱۲۰ |

### فصل چهارم: دیگر ابزار لازم برای بازیگری

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| --- بدن بازیگر (بدن فرم‌پذیر)                | ۱۲۳ |
| --- بیان بازیگر (گفتار صحنه‌ای)              | ۱۲۹ |
| --- بداهه‌پردازی                             | ۱۳۲ |
| --- لوازم مورد نیاز بازیگر برای بداهه‌پردازی | ۱۳۵ |
| --- تمرین‌هایی برای افزایش سرعت پردازش مغز   | ۱۳۸ |
| --- سخن پایانی و جمع‌بندی                    | ۱۴۲ |
| --- فهرست منابع                              | ۱۴۳ |

# فصل اول

## اصل بنیادین

## «گفتگوی خودمانی»

هست از پس پرده گفتگوی من و تو  
چون پرده در افتد نه تو ماننی و نه من  
خیام

- من: همیشه گفتند: «جنگ اول بهتر از صلح آخره»، پس همین اول کاری بیا سنگ‌هامون رو با هم وا بکنیم. دوست گرامی، شما با خوندن این کتاب بازیگر نمی‌شی!
- شما: (با تعجب) جدی؟! باور کن!
- من: پس واسه چی بخونمش؟! شما: واسه این که بدونی چطور می‌شه بازیگر شد؟ توی کار هنر و بقیه مهارت‌ها، دانستن، توانستن نیست! این کتاب به تو دانش می‌ده، نه «توانایی» (یا همون مهارت)!
- شما: یعنی چی؟! من: ببین، آیا تو اگه قوانین والیبال یا بسکتبال یا فوتبال رو بخونی، والیبالست، بسکتبالست یا فوتبالست می‌شی؟
- شما: معلومه که نه. من: خب مسئله همینه، دانستن قوانین هر کار مهارتی، باعث به‌دست آوردن توانایی انجام اون کار نمی‌شه، بخاطر همین هم هست که کسی نمی‌تونه «بازیگر کتابی» بشه!
- شما: خب، اگه این‌طوره، پس برای چی این کتاب رو بخونم؟ من: آهان، برای این که در هنر، دانستن، مقدمه‌ای برای توانستن است. یعنی اگه می‌خوای بازیگر بشی، در مرحله اول باید بدانی. یعنی باید اول دانش بازیگری رو به‌دست بیاری تا بعدش بتونی توانایی بازیگری رو هم کسب کنی، و تا زمانی که دانش بازیگری رو کسب نکردی، قطعاً بازیگر نمی‌شی! پس خلاصه‌ش می‌شه این: اول دانش بازیگری،

و بعد مهارت بازیگری! این رو هم بگم که اگه الان داری بازی می کنی و توی این کار حتی سابقه هم داری، باز هم لازمه که دانش بازیگری رو یاد بگیری تا توانایی بازیگری فعلی خودت بالاتر بره، توانایی بازیگری می تونه تا انتهای آسمون بالا بره. اصلا انتها نداره!

شما:

عجبا! یعنی این کتاب نمی تونه بی دردسر من رو بازیگر کنه؟!

من:

معلومه که نه، بزار یه رازی رو بهت بگم که باعث می شه هم وقتت و هم پولت و هم جوونیت رو حفظ کنی.

شما:

خوشحال می شم بدونم! بفرمایید!

من:

هیچ کس نمی تونه تو رو بازیگر کنه! باور کن! همه این دوره های: «یک شبه بازیگر شو»، «بازیگری در ده جلسه»، «بازیگری پیشرفته» و... همه بیهوده ست. باور کن! تمام نویسندگان کتاب ها و تمام سخنرانان و حتی بزرگترین بازیگران دنیا هم نمی تونن تو رو بازیگر کنن! اون ها تنها می تونن به تو بگن که خودشون چطوری بازیگر شدن! چه میخیایل چخوف، چه استانیسلاوسکی، چه رابرت دنیرو و حتی آلاچینو! اون ها فقط می تونن بگن خودشون چه راهی رو رفتن که بازیگر شدن و تونستن بدرخشن، همین و بس. همچنین، اون ها می تونن مقصود رو به تو نشون بدن، ولی امکان نداره بتونن تو رو کول کنن و در مقصد پیاده کنن. یعنی این که اول تو باید «بذر بازیگری» در وجودت باشه، بعد با استفاده از این کتاب و یا بقیه کتاب ها، دانش تبدیل کردن اون بذر رو به درخت و میوه به دست بیاری و در آخر، راه تبدیل شدن بذر به درخت و میوه رو خودت بسازی.

شما:

عجبا! راه رو هم خودم باید بسازم؟! پس این کتاب و بقیه کتاب ها و کلاس ها چه دردی رو دوا می کنن؟!

من:

خیلی از این کتاب ها فقط در مورد بازیگری نوشته شده و از زوایای گوناگون بازیگری رو نقد و تحلیل و بررسی کردن، اون ها که هیچ، بقیه هم فقط مقصد رو به تو نشون می دن و توضیح می دن که خودشون یا بقیه چطور و از کدام مسیر به این مقصد (هدف) رسیدن.

شما:

(با خوشحالی) این که خیلی عالیه، من هم همون راهی رو می رم که آدم های موفق رفتن!

من:

(با پوزخند) عمرا اگه بتونی. هیچ کس نمی تونه راه بقیه رو بره!

شما:

آخه چرا؟

من:

برای این که، بذر بازیگری هرکس مثل اثر انگشت می مونه، هر بذری ویژگی های خودش رو داره و با شرایط خاص خودش رشد می کنه و به هدف می رسه، برای همینه