

## A comparative study of Sanford Meisner's acting technique and Terry Schreiber's approach to character creation and development: (Analysis, Critique of Concepts and Practical Methodology)

Mohsen Hakimi<sup>1</sup>, HamidReza Afshar<sup>2</sup>, Fateme Shahroodi<sup>3</sup>

Receive Date: 26 September 2025, Accept Date: 28 November 2025

Doi: 10.22034/theater.2025.530395.1128

### Abstract

Sanford Meisner and Terry Schreiber, emphasizing the expressive behaviors of the body and the emotions that arise from them, have each explored how actors engage with dramatic characters. Meisner guides the actor toward an authentic stage presence by eliminating intellectualization and fostering truthful behavior under imaginary circumstances. In contrast, Schreiber places significant emphasis on analyzing the deep psychosomatic layers that inform the hidden motivations of the character.

This study comparatively examines Meisner's technique—centered on moment-to-moment responsiveness—and Schreiber's training approach, which focuses on the actor's dynamic interaction with the text. The aim is to investigate the parallels and distinctions between Meisner's acting technique and Schreiber's character-development methodology in order to enrich acting pedagogy through a more nuanced understanding of effective strategies for character analysis.

Methodologically, this is an analytical-comparative research conducted through library resources. Data analysis has been performed qualitatively, employing a non-probability sampling method for participant selection. Findings indicate that while both approaches pursue realism and authenticity in performance, they may function complementarily despite their fundamental philosophical differences. The integration of Meisner's spontaneous, stimulus-based reactivity with Schreiber's in-depth psychosomatic character analysis offers a comprehensive framework for understanding, creating, and developing believable stage characters.

**Keywords:** Acting Techniques, Character Creation and Development, Sanford Meisner, Terry Schreiber

---

1. Ph. D. Student of Art Research, Department of Art Research, SR.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.  
Email: mohsen.hakimi@iau.ac.ir

2. Professor in department of Theater, Faculty of Cinema and Theater, Iran University of Art, Tehran, Iran  
(Corresponding Author). Email: h.r.afshar@art.ac.ir

3. Assistant Professor in Department of Art Research, Department of Art Research, CT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran. Email: fa.shahroodi@iau.ir

# بررسی تطبیقی تکنیک بازیگری سنفورد مایزرو رویکرد تری شرایبر در خلق و توسعه شخصیت (تحلیل، نقد مفاهیم و روش شناسی عملی)<sup>۱</sup>

محسن حکیمی<sup>۲</sup>، حمیدرضا افشار<sup>۳</sup>، فاطمه شاهرودی<sup>۴</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۰۴، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۷

صفحه ۹ تا ۲۲

Doi: 10.22034/theater.2025.530395.1128

## چکیده

سنفورد مایزرو و تری شرایبر، با تأکید بر رفتارهای بدن و احساسات ناشی از آن، به چگونگی نحوه تعامل بازیگران با شخصیت‌های نمایشی پرداخته‌اند. مایزرو به بازیگر کمک می‌کند با حذف ابزار عقلانی، حضوری صادقانه در صحنه داشته باشد. در مقابل، شرایبر تأکید زیادی بر تحلیل لایه‌های عمیق روان‌تنی برای درک انگیزه‌های پنهان شخصیت دارد. در پژوهش پیش‌رو، تکنیک مایزرو با تمرکز بر واکنش در لحظه، و تمرینات شرایبر با تمرکز بر تعامل پویای بازیگر با متن، به‌طور جداگانه تحلیل و نسبت به هم تطبیق داده می‌شوند. هدف پژوهش بررسی تطبیقی تکنیک بازیگری مایزرو و رویکرد شرایبر در خلق و توسعه شخصیت است تا با درک بهتر استراتژی‌های مؤثر در تحلیل شخصیت، رویکردهای آموزشی بازیگری را غنی سازد. این پژوهش، تحلیلی-تطبیقی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات کتابخانه‌ای است. همچنین تجزیه و تحلیل داده‌ها، به صورت کیفی بوده و برای انتخاب آزمودنی‌ها از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی استفاده شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد، این دو رویکرد به دنبال دستیابی به واقع‌گرایی و اصالت در اجرا هستند، اما از لحاظ روش و فلسفه، علی‌رغم تفاوت‌های بنیادین، می‌توانند به صورت مکمل مورد استفاده قرار گیرند. تلفیق واکنش‌های خودجوش مبتنی بر محرک‌های بیرونی از مایزرو و تحلیل عمیق شناخت روان‌تنی از شرایبر، رویکردی جامع برای درک، خلق و توسعه شخصیت‌های باورپذیر ارائه می‌دهد.

**واژگان کلیدی:** تکنیک‌های بازیگری، خلق و توسعه شخصیت، سنفورد مایزرو، تری شرایبر

۱. این مقاله برگرفته از رساله دکتری آقای محسن حکیمی با عنوان «بررسی مفهوم بدن بازیگر در متداکیننگ با تأکید بر فلسفه زیبایی‌شناسی بدنی ریچارد شوسترمن» در رشته پژوهش هنر دانشکده عمران، معماری و هنر دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران با راهنمایی دکتر حمیدرضا افشار و مشاوره دکتر فاطمه شاهرودی است که در مرحله اقدام برای دفاع می‌باشد.

۲. دانشجوی دکتری پژوهش هنر، دانشکده عمران، معماری و هنر دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران.

Email: mohsen.hakimi@iau.ac.ir

Email: h.r.afshar@art.ac.ir

۳. استاد گروه تئاتر، دانشکده سینما و تئاتر، دانشگاه هنر ایران، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

Email: fa.shahroodi@iau.ac.ir

۴. استادیار گروه پژوهش هنر، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

## درآمد

بازیگری، فراتر از بازیگری صرف رفتارها و احساسات، فرایندی پیچیده و چندبعدی است که نیازمند درکی عمیق از شخصیت، برای برقراری ارتباط پویا با مخاطب است و «امروزه، آن‌چنان دارای روش‌ها، مکتب‌ها و تکنیک‌های گوناگون گردیده که به بحثی کلاسیک تبدیل شده است» (خاکی، ۱۳۸۷: ۱۱۱). این تکنیک‌ها به عنوان ابزارهایی تخصصی، مسیر بازیگر را برای خلق و توسعه شخصیت‌های باورپذیر هموار می‌سازند. سنفورد مایزور و تری شرایبر، با ارائه رویکردهایی کاربردی با تأکید بر بدن و ابزارهای بیان بدنی، نقشی کلیدی در آموزش بازیگر ایفا کرده‌اند.

مایزور به دنبال راهی برای دستیابی به صداقت عاطفی، بازیگر را از تکیه بر پیش‌فرض‌ها و وابستگی مکانیکی به دیالوگ دور کرده و به سمت خلق واکنش‌های خودانگیخته مستتر در زیرمتن با درک بدن و آگاهی از حرکات بدنی‌اش و با تمرکز روی رفتار بدنی هم‌بازی‌اش سوق می‌دهد.

در این فرایند، بازیگر موظف است از طریق مشاهده فعال و تمرکز روی هم‌بازی، واکنش نسبت به محرک‌های صحنه را تقویت کند.

به عبارت دیگر، خلق و توسعه شخصیت در این رویکرد از بیرون به درون و اجرای بازیگر بازتابی حقیقی از جریان زندگی است که مخاطب را به تجربه انسانی عمیقی دعوت می‌کند.

در مقابل، شرایبر با رویکردی سیستماتیک و نگاهی روان‌تنی، فرایندی تحلیلی و از درون به بیرون، برای هدایت بازیگر تعریف می‌کند.

او بر این باور است که درک انگیزه‌های روان‌تنی، پیشینه روانی-جسمانی و شرایط اجتماعی شخصیت، پیش‌شرطی اساسی برای خلق و توسعه شخصیت است.

این فرایند به تقویت توانایی بازیگر در تحلیل متن و تعامل هدفمند با ساختار دراماتیک از طریق کاربردی‌سازی جعبه ابزاری برگرفته

از بدنش و احساسات منتج از آن، با تأکید بر سیستم استانیسیلاوسکی<sup>۳</sup> و متداکتینگ<sup>۴</sup> می‌انجامد (حکیمی، ۱۴۰۱).

با توجه به مطالب مطرح‌شده، هدف اصلی این پژوهش، بررسی تطبیقی تکنیک بازیگری سنفورد مایزور و تری شرایبر در خلق و توسعه شخصیت است و تلاش دارد با نقد مفاهیم اساسی این دو رویکرد، نقاط قوت، ضعف و روش‌شناسی عملی آنها را تحلیل کرده و امکان هم‌افزایی یا تلفیق آنها را برای ارتقاء فرایند آموزش بازیگر بررسی کند.

پس از تحلیل داده‌ها به پرسش‌های زیر پاسخ داده خواهد شد:

- تحلیل تطبیقی تکنیک سنفورد مایزور و رویکرد تری شرایبر در خلق و توسعه شخصیت چه وجوه اشتراک و افتراق و ابعاد پیدا و پنهانی دارد؟
- آیا تلفیق و هم‌افزایی تکنیک مایزور و رویکرد شرایبر می‌تواند به بازیگر برای خلق و توسعه شخصیت‌های باورپذیر و چند بعدی کمک کند؟
- تأثیر تکنیک‌های مایزور بر واکنش‌های طبیعی و حضور در لحظه بازیگر چگونه است؟
- رویکرد شرایبر به تحلیل روان‌شناختی شخصیت و تعامل با متن چگونه بر عمق اجرای نقش تأثیر می‌گذارد؟
- فرضیه‌های پژوهش نشان می‌دهد که:
  - در حالی که هر دو رویکرد به دنبال ارائه اجرایی واقع‌گرایانه هستند، مسیرهای آنها برای دستیابی به این واقع‌گرایی اساساً متفاوت است. هر دو رویکرد بر صداقت در اجرا و ارتباط پویا با مخاطب تأکید دارند.
  - تلفیق تکنیک مایزور و رویکرد شرایبر می‌تواند به بهبود فرایند آموزش و عملکرد بازیگر در ایفای نقش‌های پیچیده و چالش‌برانگیز کمک کرده و منجر به ایجاد چارچوبی جامع برای خلق و توسعه شخصیت شود.
  - تکنیک مایزور با تمرکز بر واکنش‌های

جایگاه‌های برخورد این دو گستره نیازمند دانش و تجربه فراوان و تحلیل و چالش و کاوش است تا بتوان در این دو گستره به خطا نرفت.

مک‌لافلین<sup>۵</sup> (۲۰۱۲) در پژوهشی به بررسی «پویایی پدیدارشناختی تکنیک بازیگری سنفورد مایزور و طنین آن با اجرای پست‌مدرن» پرداخته است. این پژوهش استدلال می‌کند که اگرچه تکنیک مایزور عموماً در چارچوب رئالیسم روان‌شناختی درک می‌شود، اما اصول بنیادین آن، به‌ویژه تأکید بر حقیقت لحظه و کنش و واکنش خودانگیخته، فراتر از این چارچوب رفته و با زیبایی‌شناسی پست‌مدرن در اجرا نیز هم‌خوانی دارد. نویسنده با تحلیل پویایی پدیدارشناختی این تکنیک، نشان می‌دهد که چگونه تمرینات مایزور، مانند تمرین معروف بازگویی، بازیگر را نه برای بازنمایی یک شخصیت از پیش تعیین شده، بلکه برای زیستن در لحظه و پاسخگویی ارگانیک به محرک‌های حاضر آماده می‌کند. این امر، تکنیک مایزور را به شکلی از اجرای رهایی‌بخش تبدیل می‌کند که می‌تواند در اشکال غیررئالیستی و تجربی تأثیر نیز به کار گرفته شود.

شرلی<sup>۶</sup> (۲۰۱۰) به بررسی «واقعیت انجام کار: تکنیک مایزور و آموزش بازیگر بریتانیایی» پرداخته است. این مقاله استدلال می‌کند که تکنیک مایزور، با تأکید بنیادین خود بر واقعیت انجام دادن در لحظه، جایگزینی قدرتمند برای سنت غالب متکی بر تحلیل فکری و تصویرسازی ذهنی در آموزش بازیگری بریتانیا ارائه می‌دهد. شرلی نشان می‌دهد که هسته اصلی این تکنیک، یعنی تمرینات بازگویی و فعالیت مستقل، بازیگران را وادار می‌کند تا از پیش‌بینی نتیجه عملکرد خود دست کشیده و به جای بازی کردن یک احساس، به‌طور واقعی و ارگانیک بر روی شریک بازی خود واکنش نشان دهند. همچنین یکی از یافته‌های مهم مقاله، تمرکز این تکنیک بر پرورش قوه تخیل فعال در بازیگر است. برخلاف تصور رایج، مایزور بازیگر را به سمت واقعیت خارجی سوق نمی‌دهد، بلکه به او

خودجوش و آنی، بازیگران را قادر می‌سازد تا حضوری پویا، زنده و باورپذیر در صحنه داشته باشند.

- رویکرد شرایبر با تأکید بر تحلیل روان‌شناختی شخصیت، به بازیگر امکان می‌دهد نقش‌هایی با عمق و پیچیدگی بیشتر ارائه دهد.

### پیشینه تحقیق

حکیمی و افشار (۱۴۰۱) در «بررسی تحلیلی خلق شخصیت بر اساس تکنیک‌های عملی تری شرایبر» به این نتایج دست یافتند که این رویکرد، به هیچ روش خاصی محدود نمی‌شود و بازیگران چندزبانه‌ای آموزش می‌دهد، تا با گسترش مهارت و ابزارهای فنی خود، اعتماد به نفس لازم را برای بازی در هر موقعیتی داشته باشند. بنابراین، اختراع، خلاقیت، نوآوری، همراه با ریسک‌پذیری از اجزای مهم در فرایند آموزشی او هستند و مهم است که هر بازیگری رشد خلاقانه‌ای داشته باشد. در چنین رویکردی، تمام کار کلاس در مورد تحقیق، کشف و یادگیری است و ساختار تمرینات به هیچ وجه تصادفی نیست. این روش آموزشی به گونه‌ای طراحی شده است که بازیگر را به‌طور کامل برای حضور در یک محیط حرفه‌ای آماده کند.

رضایی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی به بررسی «تفاوت‌های هدایت بازیگر در تئاتر و سینما با تأکید بر روش‌های هدایت بیان و بدن بازیگر» پرداخته‌اند. کارگردانی و هدایت بازیگر در تصویر نسبت به نمایش، از اندازه کمتری برخوردار است و متفاوت است. در حقیقت به دلیل نوع برخورد با مخاطب که گستره ارائه آن‌هاست با یکدیگر اختلاف ایجاد می‌کنند. برای تحقیق در این گستره باید هر دو (نمایش، تصویر) جداگانه بررسی شده تا به تفاوت‌ها پی برده شود و این در بدن و بیان و کادر شکل می‌گیرد و هدایت آنها در جاهایی یکسان و در بسیاری متفاوت است. آموزش و شناسایی

استوار کرد و این حضور داشتن و بودن به نحوی است که او نه در خاطرات گذشته و نه با آرزوها و خیالات آینده زندگی کند» (Comey, 2002).

برای رسیدن به این مهم، مایزنر تلاش کرد تمرکز را از روی بازیگر برداشته و بر روی آنچه کاراکتر باید انجام دهد تأکید کند.

«او بر این باور بود که باید واکنش و پاسخ‌های واکنشی را آموزش داد و تقویت کرد، درست مانند فعالیت ماهیچه‌ها» (ابوت<sup>۸</sup>، ۱۳۹۴: ۱۸۹).

تکنیک مایزنر عمیقاً بر پایه اصول روان‌تنی شکل گرفته و بر این حقیقت استوار است که تمام کنش‌های جسمانی بازیگر از قلب او سرچشمه می‌گیرند و در آنها نیروی ذهنی وجود ندارد.

اساس روش او بازگرداندن بازیگر با کمک ابزارهای بدنی به نیروی محرک آنی احساسش است و بازی‌ای که شدیداً ریشه در غریزه دارد. لذا، بازیگر نباید احساسات را بازسازی یا تقلید کند، بلکه باید آنها را در لحظه با بدن تجربه کند.

همان چیزی که پل کلودل<sup>۹</sup> اعتقاد داشت و هنرپیشه راهرنمند می‌دانست و نه منتقد. به این ترتیب که: «هدفش نه فهماندن متن، بلکه جان بخشیدن به شخصیت است. پس باید به‌طور کامل روح و احساس نقشی را که ایفا می‌کند در خود نفوذ دهد» (لویی مینیون، ۱۳۸۳: ۴۰۹).

### ۱.۱.۲ روش‌شناسی عملی

تکنیک مایزنر به دست آوردن یک روش دائمی برای خوب بازی کردن است.

او تلاش کرد به بازیگر کمک کند از واکنش‌های مکانیکی و سطحی فاصله گرفته، رک و بی‌ریا در برابر هم‌بازی‌اش واکنش نشان داده و به اصالت احساس نزدیک شود (هاج، ۱۳۸۹).

برای مایزنر ارتباط اصیل با هم‌بازی از اهمیت بالایی برخوردار است و تکنیک او با استفاده از تمرینات خاص، واکنش‌های غریزی و آگاهی را تقویت می‌کند.

او با طراحی تمرین‌های کاربردی و بهبود مهارت‌های ارتباطی به بازیگر کمک می‌کند با حذف

می‌آموزد که چگونه شرایط خیالی را باور کند و در آنها زیست کند و از این طریق، عملکردی اصیل و زنده خلق نماید.

### روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر توصیفی-تحلیلی و با رویکرد تطبیقی صورت پذیرفته است. بنابراین پژوهش حاضر از نوع کیفی است که به روش اسنادی-کتابخانه‌ای انجام شده است. در این راستا، گردآوری اطلاعات مبتنی بر مطالعه و آکاوی عمیق اسناد، مقالات و کتاب‌های مرتبط با حوزه بازیگری، تکنیک سنفورد مایزنر و رویکرد تری شرابیر بوده است. داده‌های لازم از طریق فیش‌برداری از منابع معتبر و دست اول فارسی و انگلیسی گردآوری شده‌اند. به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تفسیری-تحلیلی بهره گرفته شده است؛ بدین صورت که پس از استخراج مفاهیم کلیدی و مبانی نظری هر یک از دو رویکرد، به مقایسه، تقابل و تبیین وجوه اشتراک و افتراق آنها در چارچوب موضوع پژوهش با عنوان «بررسی تطبیقی تکنیک بازیگری سنفورد مایزنر و رویکرد تری شرابیر در خلق و توسعه شخصیت (تحلیل، نقد مفاهیم و روش‌شناسی عملی)» پرداخته شده است. این فرایند تحلیلی در نهایت به ارائه خوانشی نظام‌مند و نتیجه‌گیری از دلالت‌های نظری و عملی هر دو روش منجر گردیده است.

### چارچوب نظری

#### ۱.۱.۲ آراء سنفورد مایزنر

مایزنر، چارچوبی برای بازیگری وضع کرد که بر صداقت عاطفی، تعامل انسانی و واکنش‌های خودجوش در لحظه تأکید دارد.

آراء او همانند آراء دیگر نظریه‌پردازان متداک‌تینگ، تحت تأثیر آموزه‌های استانیسلاوسکی<sup>۷</sup> است، اما با تمرکز ویژه‌ای بر سادگی، خودانگیختگی و اتصال به احساسات واقعی بازیگر، جایگاهی متمایز پیدا کرد.

«مایزنر فلسفه خود را بر حضور در لحظه

### ۱.۱.۱.۲. تمرین بازگویی

مایزور تمرین بازگویی را برای واکنش بی‌واسطه بازیگر به محرک‌های بیرونی و درونی، طراحی کرد.

این تمرین به حذف ذهنیت تحلیلی پیش از اجرا منجر می‌شود و باعث می‌شود بازیگر به جای قضاوت درباره متن یا شخصیت، از طریق احساسات واقعی با نقش ارتباط برقرار کند

تمامی ابزار عقلانی، به یک پاسخگوی بی‌اختیار در مورد مکانی که در آن قرار دارد و اتفاقی که برایش می‌افتد و عملی که برایش انجام می‌شود، تبدیل شود (Meisner & Longwell, 1987).

مهم‌ترین مؤلفه‌های روش‌شناسی او که در «جدول ۱» با جزئیاتی شامل شرح مؤلفه، ابزار، کلیت تمرین، مزایا و محدودیت‌ها، دسته‌بندی شده است، عبارت‌اند از:

جدول ۱. مؤلفه‌های تکنیک مایزور. منبع: (نویسندگان).

مؤلفه	شرح	ابزار	تمرین	مزایا	محدودیت‌ها
تمرین بازگویی	تمرکز بر گوش دادن واقعی و دور کردن بازیگر از وابستگی به کلمات	بدن بازیگر (شنیدن و سپس بازگویی عبارات ساده و بدون تحلیل)	دو بازیگر جملات یکدیگر را بازگو می‌کنند	- تقویت واکنش‌های خودجوش و صادقانه - حذف ذهنیت تحلیلی پیش از اجرا	ممکن است برای نقش‌های پیچیده کافی نباشد
حضور در لحظه	حضور در لحظه و خودداری از فکر کردن درباره گذشته و آینده	تقویت حواس	- مشاهده فعال رفتار هم‌بازی - بداهه‌پردازی محرک و پاسخ - تعامل پایدار و پویا بین بازیگران	- تقویت واکنش‌های آبی بدون اتکا به تحلیل - افزایش صداقت عاطفی - استفاده موزایی از ابعاد درونی و بیرونی نقش	نیاز به تمرین‌های مداوم برای تثبیت مهارت و افزایش تمرکز
صداقت عاطفی	- تأکید بر بروز صادقانه احساسات - برانگیختن حافظه عاطفی	گوش دادن به یک قطعه موسیقی یا نگاه کردن به یک تصویر	تمرین مهارت قرارگرفتن در شرایط خیالی	افزایش ارتباط پویا با مخاطب	ممکن است در ترکیب با تحلیل شخصیت، محدودیت‌هایی ایجاد کند
تخیل	- حذف ابزار عقلانی - برداشت بازیگران از شرایط مفروض نمایشنامه	تقویت حواس	تمرین‌های مهارتی برای تقویت تخیل	- پرهیز از واکنش‌های مصنوعی در اجرا - شخصی‌سازی نقش	ممکن است برای بازیگرانی با ذهنیت تحلیلی دشوار باشد
ارتباط انسانی	تعامل پویا با عناصر صحنه و هم‌بازی	گوش دادن فعال و واکنش پیوسته	تمرین‌های مهارتی برای برقراری روابط پویا و زنده بین بازیگران تمرین‌های افزایش تمرکز و توجه روی هم‌بازی	تقویت حس همکاری و هماهنگی بین بازیگران	مهارت هم‌بازی بسیار اهمیت دارد و اگر هم‌بازی واکنش خوبی نداشته باشد، تأثیر منفی دارد
پرهیز از تحلیل بیش‌ازحد	توجه به زیرمتن و تأکید زیاد به پرهیز از تفسیر زیاد متن برای کشف حس لحظه	تقویت حواس	تمرین‌های واکنش بی‌واسطه به محرک‌های صحنه	کاهش پیچیدگی فرایند آماده‌سازی بازیگر	ممکن است در نقش‌های روان‌شناختی عمیق ناکافی باشد

(حکیمی، ۱۳۹۴).

بنابراین برخلاف بسیاری از تکنیک‌های مرسوم، در این روش احساسات از طریق رفتارهای صادقانه و طبیعی به وجود می‌آیند، نه از طریق تلاش برای بازسازی آن‌ها.

اصل مهم در تمرین بازگویی، مشاهده دقیق، توجه به هم‌بازی و زیر نظر گرفتن یکدیگر است.

در این تمرین دو بازیگر جملات یکدیگر را با تمرکز به گوش دادن واقعی و واکنش به کلمات و زیرمتن هم‌بازی خود به صورت ساده تکرار می‌کنند.

این عمل ظاهراً ساده تبدیل به ابزاری قدرتمند برای توسعه واکنش‌های غریزی و ارتباط واقعی می‌شود.

بازیگر باید واقعاً به هم‌بازی خود گوش دهد، نه اینکه فقط منتظر نوبت خود برای صحبت باشد.

این باعث می‌شود، تعامل عمیق‌تری با بازیگر مقابل و لحظه حال ایجاد کرده و حس واقعیت مشترک را تقویت کند.

این تکنیک از طریق هماهنگ کردن شیوه بیانی بازیگر با واکنش‌های رفتاری‌اش، موجب حذف روخوانی می‌شود (Meisner & Longwell, 1987).

### ۲.۱.۱.۲. پیشرفت تدریجی تمرین‌ها

در مرحله بعد عناصر مختلفی به تمرین بازگویی اضافه می‌شوند. یکی از این عناصر عواطف مختلف است که باید عیناً به وسیله شخص مقابل بازگویی شود.

مایزner به این‌که چگونه عواطف مورد احتیاج بازیگر در اختیار او قرار می‌گیرد اهمیت نمی‌داد. این عواطف ممکن است به وسیله حافظه عاطفی بازآفرینی شوند، یا به وسیله گوش کردن به یک قطعه موسیقی، یا نگاه کردن به یک تصویر (Meisner & Longwell, 1987).

### ۳.۱.۱.۲. ایجاد شرایط خیالی

مایزner معتقد بود «بازآفرینی عواطف از طریق تخیل بهتر امکان‌پذیر است. اگر بازیگر بیاموزد که در بازآفرینی عواطف بر داستان‌های تخیلی خود تکیه کند، آن داستان‌ها باعث تحریک عواطف او می‌شوند، و این هم چون چاهی است که هیچ‌وقت به انتهای آن نمی‌رسید» (دامود، ۱۳۸۹: ۱۸۶-۱۸۷).

### ۴.۱.۱.۲. پرهیز از تحلیل بیش از حد متن

تحلیل متن در مراحل اولیه تمرین می‌تواند بازیگر را از واکنش‌های خودجوش دور کند. به همین دلیل مایزner از بازیگران می‌خواست که به جای تحلیل زیاد، در لحظه به متن پاسخ دهند. از نظر مایزner، نمایش نامه صرفاً یک طرح کلی برای زندگی درونی بازیگر به شمار می‌آید:

«متن همانند قایق پارویی، و عاطفه رودخانه‌ای است که قایق پارویی روی آن قرار می‌گیرد. متن روی این رودخانه شناور می‌شود. اگر رودخانه پرتلاطم باشد، کلمات همانند قایقی در رودخانه‌ای ناآرام بیرون می‌ریزند. همه چیز موکول است به رودخانه‌ای که عاطفه شماست» (Meisner & Longwell, 1987: 115).

### ۲.۲. آراء تری شرایبر

رویکرد شرایبر در مورد نزدیک شدن به نقش، فرایند پژوهش و خطر کردن در یک فضای امن، پیش از رفتن روی صحنه است. در این فضا، محور اصلی شامل تمرینات گروهی و تمرینات فردی می‌باشد.

بازیگران تمرینات گروهی را که شامل تمرینات حسی گروهی، تمرینات حسی فردی و تمرینات وضعیت جسمانی می‌باشد، به کار می‌برند تا صادقانه وارد زندگی نقش شوند. تمرینات گروهی به استفاده از حواس پنج‌گانه و استفاده از جزئیات حسی برای غنی‌سازی درک و تصویر شخصیت توسط بازیگر تأکید دارد. آن‌چه شخصیت می‌بیند، می‌شنود، می‌بوید، می‌چشد

باید بتواند در زندگی شخصیتی که می‌آفریند، ساکن شود (قلب). و سپس با شخصیت جدید دست به عمل بزند (اراده)» (Schreiber, 2005). شرایبر با بهره‌گیری از مفاهیم روان‌شناختی، اصولی برای درک و خلق شخصیت طراحی کرد که شامل موارد زیر است:

### تحلیل روان‌شناختی شخصیت (ذهن)

شرایبر بر این باور است که هر شخصیت، مجموعه‌ای از نیروهای روان‌شناختی پیچیده است که باید توسط بازیگر تحلیل شود (Rand & Scorcio, 2007).

### همدلی با شخصیت (قلب)

شرایبر معتقد است بازیگر باید از هرگونه قضاوت اخلاقی درباره‌ی شخصیت دوری کند و با او همدلی کند. این همدلی به بازیگر کمک می‌کند تا به عمق احساسات شخصیت دست یابد (Rand & Scorcio, 2007).

### درک انگیزه‌های زیرین شخصیت (اراده)

شرایبر تأکید دارد بازیگر باید بفهمد شخصیت چرا و چگونه رفتار می‌کند. انگیزه‌های پنهان شخصیت، نیروی محرکه‌ای برای رفتارهای ظاهری اوست و باید با دقت بررسی شوند (Thomas, 2009).

### ۱.۲.۲. روش‌شناسی عملی

شرایبر تأکید دارد که اجرای موفق زمانی محقق می‌شود که بازیگر بتواند از طریق تحلیل دقیق و تمرین عملی، شخصیت را به صورت یک موجود زنده و چندبعدی درک و بازآفرینی کند. در این رویکرد، سیر کشف و شهود نقش از درون به بیرون اتفاق می‌افتد. بازیگران در فضای کلاس نه تنها تمرین و کار می‌کنند، بلکه می‌توانند آن فرایند را در تولید هم به‌کار ببرند.

شبیه‌سازی فضای کلاس به محلی برای

و لمس می‌کند (Schreiber, 2005). این تمرکز بر تجربیات حسی دقیق شخصیت باعث می‌شود تا بازیگر از نمایش احساسات سطحی شخصیت فراتر رفته و به درک عمیق‌تر دنیای درونی او برسد.

لذا تمرینات وضعیت جسمانی هم، یک فرایند کاملاً جسمانی نیستند، بلکه ترکیبی از وضعیت جسمانی و احساسی می‌باشند که بازیگران را از طریق پژوهش در عکس‌العمل‌های اندام‌شان به حالات مختلفی مثل درد، مستی، گرسنگی، تشنگی و مانند آن می‌برند (Schreiber, 2005).

در این فرایند تأکید روی احساسات جسمانی و پاسخ‌هایی است که در اثر تحریکات احساسی از بیرون بدن سرچشمه می‌گیرند.

از نظر شرایبر پنج احساسی که انتخاب از میان آنها صورت می‌گیرد عبارتند از: عصبانیت- غم- ترس- عشق- لذت. صرف نظر از نوع متن و آن چه معنا می‌دهد، علاقه‌ی نمایشی نه تنها به داستان بلکه به نحوه‌ی بیان کردن آن نیز بستگی دارد (Thomas, 2009: 142).

فلسفه شرایبر بر این باور استوار است که بازیگری، فراتر از بازیگری صرف است و به فرایندی خلاقانه نیاز دارد که در آن بازیگر با شخصیت، پیوندی روان‌شناختی و احساسی برقرار می‌کند. در این رویکرد، روان و تن به مثابه دو ساحت تفکیک‌ناپذیر از تجربه‌ی زیسته‌ی بازیگر تلقی می‌شوند و فرایند بازیگری شرایبر بر تعامل و هم‌پیوندی این دو بُعد استوار است. بنابراین هر جا از اصطلاح روان‌شناختی استفاده می‌شود، مقصود، تحلیل روان‌تنی است.

در رویکرد شرایبر، بازیگر باید به شخصیت به عنوان یک انسان واقعی نزدیک شود و عمیق‌ترین انگیزه‌ها، ترس‌ها، آرزوها و پیشینه‌ی او را درک کند و شخصیت را به گونه‌ای تحلیل کند که بتواند از درون به آن جان ببخشد.

«او با سه مفهوم کلی سروکار دارد که عبارت‌اند از: ذهن، قلب و اراده. در نگاه او بازیگری کنشی است که با فرض کردن سروکار دارد (ذهن). بازیگر

«جدول ۲» با جزئیاتی شامل شرح مؤلفه، ابزار، کلیت تمرین، مزایا و محدودیت‌ها، دسته‌بندی شده است، عبارتند از: رهایی، تمرکز، تخیل و آماده‌سازی.

### ۱.۱.۲.۲. رهایی

تنش بیش از حد می‌تواند مانع جریان تنفس و صدا شده، حالت عصبی و متشنج به وجود می‌آورد (مارتین، ۱۳۸۷: ۷۹). در تمام رویکردهای برگرفته از سیستم و متد تمریناتی برای شل کردن عضلات، به دنبال

اجرای صحنه، فقط در لفظ اتفاق نمی‌افتد. چون برگزاری کلاس و تولید، دو مسئله کاملاً متفاوت هستند. مسئله اصلی تربیت، رشد و پیشرفت بازیگران است تا در یک مکان امن بتوانند با اعتماد به نفس کامل ریسک کرده و روی وجوه مختلف شخصیت کار کنند (Schreiber, 2005). شرایط برای اجرای نظریه خود، مجموعه‌ای از روش‌های عملی طراحی کرد که به بازیگران کمک می‌کند شخصیت را به‌طور عمیق و چندوجهی تحلیل و اجرا کنند. چهار مؤلفه اصلی روش او که در

جدول ۲. مؤلفه‌های رویکرد شرایط. منبع: (نویسندگان).

مؤلفه	شرح	ابزار	تمرین	مزایا	محدودیت‌ها
تحلیل روان‌شناختی شخصیت	بررسی تاریخچه، انگیزه‌ها، تعارض‌ها و لایه‌های روانی‌شناختی شخصیت	متن و ابزار تحلیل متن	تحلیل پیشینه و انگیزه‌های شخصیت	- تقویت مهارت‌های تحلیلی - کشف ابعاد پنهان شخصیت‌های چندلایه و عمیق	زمان‌بر بودن و نیاز به تحلیل زیاد
تحلیل زیرمتن	کشف زیرمتن	استفاده از مطالعه صحنه‌ای	- تمرینات فردی و گروهی - تعامل پویا با متن و هم‌بازی	دست‌یابی به انگیزه‌های پنهان شخصیت	ممکن است انعطاف‌پذیری بازیگر در واکنش‌های آنی را کاهش دهد
تخیل	خلق شرایط خیالی برای برانگیختن احساسات	ساخت داستان‌های تخیلی	تمرین پرورش تخیل و قرارگرفتن در شرایط خیالی	افزایش تخیل خلاق	نیاز به توانایی تخیل قوی یا داشتن تمرین زیاد برای پرورش تخیل بازیگر
همدلی با شخصیت	خودداری از قضاوت اخلاقی شخصیت و ایجاد ارتباط احساسی عمیق با او	تقویت حواس	بهره‌گیری از تمرینات حافظه حسی	افزایش عمق عاطفی در اجرا	ممکن است برای برخی نقش‌ها حضور مربی همیشه ضروری باشد
رهايي	آزادسازی ذهن و بدن از تنش‌های روزمره	حضور ذهن و بدن	استفاده از تکنیک تمدد اعصاب	تقویت تمرکز و آمادگی ذهنی و جسمی	نیاز به زمان و تمرین مداوم برای آمادگی پیوسته بازیگر، شرط لازم قبل از انجام هر عملی در تمرین و اجرا
تمرکز بر حواس	توجه به حواس پنج‌گانه و جزئیات محیطی	حواس	تمرینات تقویت حواس پنج‌گانه	افزایش دقت در جزئیات و ظرافت اجرا	ممکن است برای برخی افراد بیش از حد ذهنی شود

#### ۴.۱.۲.۲. آماده‌سازی

بازیگر اگر آنچه را که در زمان آماده‌سازی خود می‌خواهد به دست بیاورد شناخته باشد، ابزار لازم برای پیمودن مسیر خود را در اختیار خواهد داشت (Haase, 2003). در واقع اگر به شخصیت و رفتار کاراکتر پی برد، نیروی محرکه‌ای در اختیار دارد که او را آماده حضور در صحنه می‌کند.

#### تحلیل تطبیقی

در «جدول ۳»، مقایسه تطبیقی تکنیک مایزور و رویکرد شرایبر بر اساس مؤلفه‌های اصلی و مورد تأکید آنها که روش کار، ابزارهای تمرین، مزایا، محدودیت‌ها و حتی نقش مربی در تمرینات را در بر می‌گیرد، قابل مشاهده است.

مایزور از طریق تمرین‌هایی که به حذف ابزار عقلانی منجر می‌شود، بازیگر را وادار به واکنش می‌کند و شرایبر با استفاده از تحلیل روان‌شناختی، واکنش بازیگر را به سمت خلق احساسات اصیل سوق می‌دهد.

در این راستا، تعامل و ارتباط زنده با سایر بازیگران و عناصر صحنه به عنوان یک اصل کلیدی مطرح است.

این تعامل پویا که مایزور آن را از طریق تمرین‌های بازگویی و واکنش به محرک‌های آنی از طریق گوش دادن و توجه به هم‌بازی، بهبود می‌بخشد، برای شرایبر از طریق همدلی با شخصیت با تمرکز، تخیل خلاقانه و تحلیل دقیق زیرمتن ممکن می‌شود و این هر دو، به بازی بازیگر از طریق حضور در لحظه اصالت می‌بخشد. مؤلفه توجه به هم‌بازی، با ابزار ساده گوش دادن که پایه و اساس تکنیک مایزور را تشکیل می‌دهد، فقط شنیدن کلمات نیست؛ بلکه درک زیرمتن، احساسات ناگفته و نیت پشت دیالوگ‌ها است.

توانایی گوش دادن عمیق به بازیگر این امکان را می‌دهد که ظرایف غیرمنتظره‌ای را در شخصیت و روابط خود کشف کند.

آن تنفس‌های عمیق و حرکاتی برای رهاسازی استرس و تنش کاری وجود دارد تا شرایط مناسبی را برای بازی مؤثر ایجاد کند (Holdsworth, 2006). در آموزش شرایبر، بازیگران بدون استثناء پیش از ورود به تمرینات، باید فرایند طولانی‌رهای را سپری کنند. او درباره اهمیت رهایی می‌گوید:

«کار بدنی که انجام می‌دهیم، کار کردن روی قسمت‌هایی است که تنش‌ها به بدن می‌رسد، چون تنش، دسترسی به احساسات را مسدود می‌کند. این‌که چطور بتوانید آن نواحی منقبض را باز کنید و اجازه بدهید احساس به وقوع بپیوندد، و با بدن خود ارتباط برقرار کنید» (Schreiber, 2005).

#### ۲.۱.۲.۲. تمرکز

تمرکز که اصلی‌ترین مسئله بازیگر است با رها شدن از تنش‌ها رابطه‌ای تنگاتنگ دارد و به‌طور کامل به آن وابسته است.

«تمرکز همچنین به بازیگر امکان می‌دهد تا همه وجود خود را روی واقعیت تخیلی خاصی که در نمایش‌نامه آمده است متمرکز کند. به این ترتیب تمرکز کلید رسیدن به همان عنصری در اجرا است که با تساهل نام آن را تخیل گذاشته‌اند» (دامود، ۱۳۸۹: ۷۱-۷۲).

#### ۳.۱.۲.۲. تخیل

بازیگر زندگی‌ای را طراحی می‌کند که تخیلش را تحریک می‌کند و کمک می‌کند پایه عاطفی و روان‌شناسی شخصیت را پیدا کند (Schreiber, 2005).

احساسات با تمرکز نیرو می‌گیرد و با برانگیختن تخیل به کار می‌افتد و احساس واقعیت را به وجود می‌آورند. شرایبر می‌گوید:

«تخیل برای من با ناخودآگاه مساوی است» (Rand & Scorcia, 2007: 119).

جدول ۳. مقایسه تطبیقی تکنیک مایزنر و رویکرد شرایبر. منبع: (نویسندگان).

مؤلفه	تکنیک مایزنر	رویکرد شرایبر
تمرکز اصلی	واکنش‌های آئی و صادفانه به محرک‌های بیرونی با تأکید به گزینه بازیگر	تحلیل روان‌شناختی شخصیت، انگیزه‌ها و زیرمتن
اعتقاد اصلی	معتقد به اصالت لحظه	معتقد به اصالت نقش
تأکید اصلی	حقیقت لحظه صداقت و رفتار باورپذیر	حقیقت عمل
روش کار	تمرین بازگویی و حذف تحلیل‌های پیچیده در مراحل اولیه	مطالعه صحنه‌ای (تحلیل عمیق شخصیت و متن، تمرینات حسی، تخیل و آماده‌سازی برای ایجاد شخصیت چندلایه)
مزایا	تقویت واکنش‌های طبیعی و صداقت عاطفی	درک روان‌شناختی شخصیت‌های چندلایه
	کاهش تصنع در اجرا	ارتباط عمیق با متن و دیگر شخصیت‌ها
	سرعت بیشتر در آماده‌سازی اولیه	بهبود مهارت‌های تحلیلی بازیگر
	مناسب برای نقش‌هایی با تمرکز بر روابط انسانی طبیعی و موقعیت‌های عادی	مناسب برای نقش‌های پیچیده و عمیق با ابعاد روان‌شناختی بالا
محدودیت‌ها	ممکن است در نقش‌های پیچیده و روان‌شناختی عمق کافی ایجاد نکند	نیازمند زمان و توانایی بالا برای تحلیل دقیق
	وابستگی به هم‌بازی برای کیفیت واکنش‌ها	ممکن است برای برخی بازیگران با تخیل محدود دشوار باشد
ابزارها	گوش دادن فعال، مشاهده، تمرین‌های بازگویی	متن، تحلیل روان‌شناختی، تمرین‌های حسی و تخیل و مطالعه صحنه‌ای
	جعبه ابزار بازیگر گزینه او است	جعبه ابزار بازیگر آموختن تکنیک‌های مختلف است
نوع اجرا	- بازی‌ای که شدیداً ریشه در گزینه دارد - تعامل لحظه‌ای و طبیعی با محرک‌های بیرونی، واکنش‌های خودجوش	- بازی‌ای که شدیداً وابسته به آموختن مهارت‌های مختلف دارد - اجرای چندلایه و عمیق با استفاده از تحلیل شخصیت و زیرمتن
تعامل با متن	توجه به زیرمتن و پرهیز از تحلیل بیش‌ازحد و تمرکز بر واکنش طبیعی به دیالوگ‌ها	تحلیل زیرمتن و انگیزه‌های شخصیت برای درک عمیق‌تر و واکنش معنادار
نقش مربی	حضور فعال مربی در تمرینات	هر بازیگر تبدیل به یک مربی برای خودش می‌شود
هدایت بازیگر	از بیرون به درون	از درون به بیرون

حس تازگی و اصالت داشته و در نتیجه اجرایی چندلایه و جذاب ایجاد می‌کند و باعث می‌شود بازیگر به عمق عاطفی شخصیت دست یازد. اما شرایبر تأکید دارد که بازیگر باید از حافظه احساسی و تحلیل انگیزه‌های زیرین شخصیت استفاده کند تا به عمق عاطفی برسد.

این گوش دادن عمیق، پاسخ‌های بازیگر را اطلاع‌رسانی کرده و اقدامات و واکنش‌های او را خودجوش و باورپذیر می‌سازد. تأکید بر واکنش‌های اصیل به محرک‌های ارائه‌شده توسط هم‌بازی و محیط، عملکردی پویا و همیشه در حال تکامل ایجاد می‌کند که

به جای صرف زمان زیاد برای تحلیل، مستقیماً وارد عمل شود و شخصیت را از طریق واکنش‌ها بسازد.

مایزور با ساده‌سازی تمرین‌ها و تأکید بر واکنش‌های آنی، راهی سریع و کاربردی برای خلق اجراهای طبیعی ارائه می‌دهد. تأکید آن بر خودجوشی و رفتار صادقانه، تعامل واقعی بین بازیگران را تقویت کرده و به اجراهایی باورپذیر و جذاب منجر می‌شود. با این حال، برخی منتقدان معتقدند که تکنیک مایزور در شکل خالص خود ممکن است فاقد عمق احساسی لازم برای برخی نقش‌ها باشد. موفقیت این تکنیک به شدت به توانایی بازیگر در ارتباط اصیل با هم‌بازی و واکنش صادقانه در لحظه بستگی دارد.

کلید اصلی دستاوردهای عملی مایزور به طور خلاصه شامل موارد زیر است:

**تقویت واکنش‌های طبیعی:** تمرین‌های مایزور به بازیگران کمک می‌کند تا از واکنش‌های تصنعی فاصله بگیرند و واکنش‌هایی طبیعی و انسانی ارائه دهند.

**ایجاد عمق احساسی در اجرا:** با تمرکز بر صداقت عاطفی، تکنیک مایزور بازیگران را قادر می‌سازد تا شخصیت با عمق احساسی بیشتر خلق و توسعه یابد.

**ارتقای تعامل با دیگران:** تأکید مایزور بر ارتباط انسانی باعث می‌شود که بازیگران در تعامل با سایر شخصیت‌ها و عناصر صحنه، هماهنگ‌تر عمل کنند.

**افزایش حضور ذهن در صحنه:** تمرین‌های لحظه‌محور مایزور به بازیگران کمک می‌کند تا در لحظه حاضر باشند و اجرای زنده‌تری ارائه دهند. اما روش شرایبر به بازیگر کمک می‌کند بسته به فردیتش و به روشی متفاوت، شخصیت را به صورت چندلایه و انسانی درک کند.

تلاش او محدود نکردن بازیگر به هیچ الگوی خاصی و در اختیار گذاشتن جعبه ابزاری با تمام امکانات در اختیار او برای تجسم شخصیت است.

بازیگری که برای تمرینات شرایبر وقت می‌گذارد، برای محقق ساختن لحظه، آمادگی کامل خواهد داشت. لحظه‌ای که ذهن، قلب و اراده، متمرکز و زنده شده‌اند.

ذهن با تمام توانش متن را از طریق نمایش‌نامه و تشریح کارگردان تفسیر و فهم می‌کند. قلب احساس و زندگی عاطفی را بدان می‌افزاید تا یک شخصیت واقعی و شفاف خلق کند و اراده مؤلفه نهایی است که با موانع شخصی که در همه ما هست روبه‌رو شده و به بازیگران اجازه می‌دهد تا خودشان -ذهن‌هایشان، و مخصوصاً قلب‌هایشان- را بیرون گذاشته و در معرض دید عموم، قرار دهند.

شرایبر در تمام موارد تأکید دارد که بازیگران نباید تمرینات را تبدیل به یک تمرین «فکر کردنی» کنند، بلکه به جای آن تبدیل به یک قطعه «احساس کردنی» و «فعالیت کردنی» بکنند. به همین دلیل تمام فرایندها در طراحی شرایبر منتهی به اراده‌ای است که به «احساس کردن» و «فعالیت کردن» ختم می‌شود و نه «فکر کردن».

در تمرین‌های مایزور، احساسات از رفتارهای صادقانه ناشی می‌شوند و به تدریج به خلق شرایط خیالی و تعامل پیچیده با متن می‌رسد.

ساختار تمرینات و آماده‌سازی بازیگر در رویکرد مایزور به سرعت بازیگر را درگیر کرده و به او یاد می‌دهد تا با پرهیز از تحلیل بیش‌ازحد و با صداقت واکنش نشان دهد.

این امر به بازیگر اجازه می‌دهد با هر نقشی که نیازمند تعاملات انسانی طبیعی و بدون پیش‌فرض باشد، انطباق یابد.

این روش برای نقش‌هایی که در بستر موقعیت‌های انسانی عادی یا روابط اجتماعی رخ می‌دهند (مانند درام‌های واقع‌گرایانه) بسیار مؤثر است.

لذا تحلیل شخصیت در تکنیک مایزور عمدتاً به واکنش بازیگر به محرک‌های لحظه‌ای محدود است که نیازمند تحلیل مفصل از گذشته یا انگیزه‌های شخصیت نیست و بازیگر می‌تواند

**خلق شخصیت‌های چندلایه و انسانی:** بازیگرانی که از روش‌های شراب‌ر استفاده می‌کنند، قادرند شخصیت‌هایی با عمق روان‌شناختی و پیچیدگی احساسی خلق کنند. انتخاب میان این دو روش بستگی به نیازهای نقش، سطح تجربه بازیگر، و سبک شخصی او دارد. تلفیق این دو رویکرد می‌تواند راهکاری جامع برای دستیابی به صداقت عاطفی و پیچیدگی در بازیگری ارائه دهد.

### نتیجه‌گیری

#### ۱. وجوه اشتراک و افتراق (ابعاد پیدا و پنهان وجوه اشتراک)

- **صداقت در اجرا:** تأکید به بازیگر که باید با احساسات واقعی و صادقانه با متن و دیگر بازیگران تعامل داشته باشد.
- **پرهیز از تصنع:** تلاش برای آن‌که بازیگر از بازیگری ساختگی دور کنند. مایزر از طریق تمرین‌های بازگویی و شراب‌ر از حافظه احساسی برای ایجاد احساسات اصیل استفاده می‌کند.
- **ارتباط انسانی:** تعامل با دیگران و ایجاد ارتباط‌های واقعی بر اساس نیازهای دراماتیک.
- **حضور در لحظه:** تأکید به حضور در لحظه و واکنش به شرایط آنی.
- **سازگاری با ژانرهای مختلف:** تأکید مایزر بر واکنش خودجوش و رفتار صادقانه به خوبی با بازیگری صحنه‌ای سازگار است، جایی که فوریت اجرای زنده نیازمند تفکر سریع و تعامل واقعی است.
- رویکرد شراب‌ر، با تمرکز بر کار احساسی عمیق و توسعه شخصیت دقیق، برای نقش‌هایی که نیاز به بیان شدید احساسی دارند، مناسب است.

#### وجوه افتراق

- **تأکید اصلی:** مایزر بیشتر به واکنش‌های آنی و لحظه‌محوری تأکید دارد، درحالی‌که شراب‌ر بیشتر به تحلیل روان‌شناختی شخصیت و

تعریفی متفاوت از متداکتینگ که عبارت است از «درونی کردن هر چیز پیش از آن‌که بتواند نمود بیرونی پیدا کند».

برای نیل به این مقصود جزئیات فراوانی وارد تمرینات آتش می‌کند تا با دخالت عنصر تخیل، احساس و عاطفه را در روان بازیگر برانگیزد. او جزئیات را به صورت قطعه‌قطعه کنار هم می‌گذارد تا بازیگر بتواند یک تصویر کامل بسازد.

یک روش هدفمند برای ساخت و پرداخت شخصیت که در آن بازیگر باید در تحلیل متن، به‌تنهایی این مسئولیت را به‌عهده بگیرد و به یک موازنه و تعادل برای ساخت لایه‌های درونی و بیرونی شخصیت دست پیدا کند.

این رویکرد بازیگران را به‌خوبی یک مربی، به راه درست و مناسب سوق می‌دهد. آنها حالا مجهز به «جعبه‌ای از ابزارهای مناسب» می‌باشند. یعنی تنوع بی‌نهایتی از تمرینات که به آنها کمک می‌کند تا به خلق و توسعه شخصیت و واکاوی آن بپردازند.

در واقع هدف این است تا هر بازیگری چگونه کار کردن روی خودش را درک کرده و در ادامه مسیر بدون نیاز به کارگردان، کارش را به‌نحو احسن انجام دهد.

در آموزش شراب‌ر، تعامل عقل و غریزه، بازیگر را مدام به ابزار احساس و پرش از یک احساس به احساسی دیگر می‌کشاند.

کلید اصلی دستاوردهای عملی شراب‌ر به‌طور خلاصه شامل موارد زیر است:

**تقویت مهارت‌های تحلیلی بازیگر:** روش شراب‌ر به بازیگران کمک می‌کند تا مهارت‌های خود در تحلیل متن و شخصیت را تقویت کنند.

**ارتقای صداقت عاطفی:** بهره‌گیری از حافظه احساسی و تخیل، بازیگران را به سمت اجرای نقش‌هایی صادقانه و واقعی هدایت می‌کند.

**افزایش تعامل پویا با متن و بازیگران دیگر:** شراب‌ر بازیگر را به تعامل زنده و هدفمند با دیگر شخصیت‌ها و داستان تشویق می‌کند که باعث می‌شود اجراها پویا و ماندگار باشند.

زیرمتن توجه دارد.

– **روش تمرین ابتدایی:** مایزور در مراحل ابتدایی تمرین، به بازیگر اجازه می‌دهد بدون تحلیل‌های پیچیده به واکنش‌های طبیعی دست یابد، اما شرایبر از ابتدا بازیگر را به تحلیل عمیق شخصیت و درک لایه‌های زیرین شخصیت دعوت می‌کند.

– **نقش مربی:** نقش مربی در هر دو متدولوژی تفاوت‌های قابل توجهی دارد. در تکنیک مایزور، معلم به عنوان تسهیل‌گر عمل می‌کند و بازیگران را از طریق تمریناتی که رفتار صادقانه و واکنش‌های خودجوش را پرورش می‌دهد، هدایت می‌کند. اما در رویکرد شرایبر، بازیگر به شکلی تربیت می‌شود که هم‌زمان یک مربی بالقوه و سخت‌گیر برای خودش باشد.

## ۲. تلفیق و هم‌افزایی تکنیک مایزور و رویکرد شرایبر

تلفیق این دو می‌تواند به خلق شخصیت‌های باورپذیرتر و چندلایه‌تر کمک کند. تکنیک مایزور با تمرکز بر واکنش‌های طبیعی و حضور در لحظه به بازیگر کمک می‌کند تا به‌طور طبیعی واکنش نشان دهد، درحالی‌که شرایبر با تحلیل عمیق شخصیت و زیرمتن منجر به توسعه شخصیت و عمق پیدا کردن آن می‌شود. تلفیق این دو می‌تواند هم صداقت عاطفی و هم پیچیدگی

## پی‌نوشت‌ها

1. Sanford Meisner  
4. Methode Acting  
7. Constantin Stanislavski

2. Terry Schreiber  
5. McLaughlin  
8. Aboot

3. The Stanislavski System  
6. Shirley  
9. Paul Claudel

## فهرست منابع

- ابوت، جان (۱۳۹۴)، *کتاب بازیگری*، ترجمه اردشیر مهرآبادی، چاپ اول، تهران، انتشارات نخستین.
- حکیمی، محسن؛ افشار، حمیدرضا؛ شاهرودی، فاطمه (۱۳۹۴)، مقایسه تطبیقی رویکرد لی استراسبرگ، استلا آدلر و سنفورد مایسور در روند تمرینات عملی هدایت بازیگر از درون به بیرون و از بیرون به درون، *فصلنامه علمی پژوهشی تئاتر*، شماره ۶۳، ۶۶.
- حکیمی، محسن؛ افشار، حمیدرضا (۱۴۰۱)، بررسی تحلیلی خلق شخصیت بر اساس تکنیک‌های عملی تری شرایبر، *فصلنامه علمی پژوهشی تئاتر*، شماره ۹۰، ۱۳-۲۷.

روان‌شناختی را در اجرا ایجاد کند.

## ۳. تأثیر تکنیک مایزور بر واکنش‌های طبیعی و حضور در لحظه بازیگر

تکنیک مایزور تأکید زیادی بر حضور در لحظه و واکنش‌های طبیعی دارد. از طریق تمرین‌های بازگویی، بازیگر وادار می‌شود تا در هر لحظه به احساسات و رفتارهای طرف مقابل واکنش نشان دهد، بدون این‌که به پیش‌زمینه یا تحلیل شخصیت توجه کند. این روش باعث می‌شود بازیگر در مواجهه با شرایط صحنه، به‌طور طبیعی و بدون تصنع واکنش نشان دهد، و به همین دلیل، اجراهای او زنده و واقعی به نظر می‌آید.

## ۴. رویکرد شرایبر به تحلیل روان‌شناختی شخصیت و تعامل با متن

شرایبر به تحلیل روان‌شناختی شخصیت و زیرمتن دیالوگ‌ها می‌پردازد. این تحلیل به بازیگر کمک می‌کند که انگیزه‌ها، پیشینه روان‌شناختی و لایه‌های زیرین شخصیت را درک کند. این درک عمیق به بازیگر امکان کشف شخصیت‌های چندلایه و پیچیده را می‌دهد تا از این طریق عمق عاطفی بیشتری به نقش خود ببخشد. بازیگر با تحلیل زیرمتن، توانایی بیشتری در تعامل با متن و شخصیت‌های دیگر پیدا می‌کند و بنابراین نقش‌های او طبیعی و پرمحتوا می‌شوند.

• خاکی، محمدرضا (۱۳۸۷)، ظهور شیوه‌های نوین بازیگری در قرن نوزدهم و نیمه اول قرن بیستم، نشریه هنرهای زیبا، شماره ۳۴، ۱۱۱-۱۱۷.

• دامود، احمد (۱۳۸۹)، بازیگری متد، چاپ هفتم، تهران، نشر مرکز.

• رضایی، مهدی؛ دلخواه، مسعود؛ دریایی، علیرضا (۱۴۰۰)، تفاوت‌های هدایت بازیگر در تئاتر و سینما با تأکید بر روش‌های هدایت بیان و بدن بازیگر، پژوهش در هنر و علوم انسانی، ۶ (۳۵)، ۶۵-۷۴.

• لویی مینیون، پل (۱۳۸۳)، چشم‌انداز تئاتر در قرن بیستم، ترجمه قاسم صنعوی، چاپ اول، تهران، نشر قطره.

• مارتین، جان (۱۳۸۷)، راهنمای میان فرهنگی اجرا برای بازیگر، ترجمه بابک تیرایی، چاپ دوم، تهران، انتشارات سمت.

• هاج، آلیسون (۱۳۸۹)، آموزش و پرورش بازیگر در قرن بیستم، ترجمه داود دانشور، منصور براهیمی و مجید اخگر، چاپ اول، تهران، انتشارات سمت.

- Comey, Jeremiah (2002). *The Art of Film Acting: A Guide for Actors Directors*
- Haase, Cathy. (2003). *Acting for film*. Published by Allworth Press. An imprint of Allworth Communications, Inc
- Holdsworth, Nadine, (2006). Joan Littlewood. New York: Rout.
- McLaughlin, J. A. (2012). *Meisner across Paradigms: The Phenomenal Dynamic of Sanford Meisner's Technique of Acting and Its Resonances with Postmodern Performance*. University of Exeter (United Kingdom).
- Meisner, S. and Longwell, D. (1987) *Meisner on Acting*, New York: Vintage.
- Rahir, J. K. (2023). Tools for the practice of acting. *Feldenkrais Research Journal*.
- Ronald Rand & Luigi Scorcia. (2007). *Acting teachers of America: a vital tradition*
- Schreiber, Terry. (2005). *Acting: Advanced Techniques for the Actor, Director, and Teacher*: Published by Allworth Press, An imprint of Allworth Communications, Inc. 10 East 23rd Street, New York, NY 10010
- Shirley, D. (2010). 'The Reality of Doing': Meisner Technique and British Actor Training. *Theatre, Dance and Performance Training*, 1(2), 199-213.
- Silverberg, L. (1994). *The Sanford Meisner approach: An actor's workbook*. Smith and Kraus.
- Thomas, James (2009). *Script Analysis for actress, Directors, and Disigners*.