

## بنام خالق زیبایی ها

### عنوان مقاله : بازیگری و بازیگردانی مقابل دوربین

#### چکیده:

از آنجا که اساساً بازیگری مقابل دوربین مهارتی است که برای رسیدن به اوج این هنر و حرفه، بازیگر نیازمند درک تفاوت های این تخصص با سایر ارائه ها و بازیگری ها در مدیوم های دیگر است لذا ضرورت یادگیری و تعمیق دقیق تکنیک های آن متضمن شناخت و فهم دقیق تکنیک های آن در پرتو تفاوت ها در نحوه و شکل بازیگری و بازیگردانی بر صحنه است. بر این اساس در این مقاله کوششی شده تا بصورت اختصار به تفاوت های بازیگری در دو مدیوم صحنه و دوربین با هدف تبیین یک بازی باورپذیر و مسلط یک بازیگر مقابل دوربین پرداخته شود و اشاره به مولفه های مورد تفاوت در بازیگری و تکنیک های موثر در تمرین و فرآیند اجرا مقابل دوربین مورد نظر قرار گرفته است.

#### ● مقدمه

بدیهی است برای شناخت هر موضوع و شروع تحقیق، ابتدا می بایست تعریفی از موضوع کلی مورد بحث ارائه دهیم و با توجه به اصل بازیگری، باید بدانیم به چه کسی بازیگر گفته می شود؟ بازیگر همانند همه انسان ها هم صاحب ظاهر، صدا و احساس است که با روح و درونیات او آمیختگی دارد. در تمام دوره زندگی انسان بر روی این کره خاکی و قرون متمادی، بشر از این دریچه و با این آمیختگی از هیجانات رنجیده اند و خندیده اند. همانطور که انسان یک وجه بیرونی و یک وجه درونی دارد بازیگر با بازی این وجه و بکارگیری روح و جسم خود مورد تما شای بیننده قرار گرفته و قدم در عرصه ای نهاده که آمیختگی این مولفه های درونی روحی و هیجانی و اقدامات بیرونی و عملی را برای مخاطب خود بازی می کند. اساساً اساتید و صاحب نظران حوزه سینما و تئاتر دیدگاه های گوناگونی را در تعریف بازیگری ارائه داده اند که از زاویه دید و نگرش آنان به این هنر قابل مطالعه و بهره برداری است.

کنستانتین استانیسلاو سکی استاد مطرح تاریخ بازیگری در مورد تعریف بازیگری می گوید: بازیگر بازگو کننده اندیشه های انسانی دیگر و نمایش دهنده هیجانات افرادی غیر از خودش و خلق لحظات و رفتارهای دیگران است. پس معمولاً دو وجه در ساحت بازیگری و بررسی هنری یک بازیگر مورد بررسی و ارزشگذاری است. نخست وجه درونی یک هنرمند که از احساسات شخصی و میل های درونی او نشأت گرفته و دوم وجه بیرونی و هنرنمایی او که با تمرینات و برنامه صحیح به درجه اعلا ی هنرمندی خواهد رسید.

برژی گروتوفسکی کارگردان روسی ابعاد درونی بازیگری را تاجایی بزرگ نشان می دهد که می گوید: بازیگر هنرمندی است که همانند یک مبلغ دینی مسیحی که در قالب مناجات، احساسات دراماتیک خلق می کند این عمل را با ارائه هنر خود در دیالوگ انجام می دهد. پس می توان نتیجه گرفت که بازیگری امری مبتنی بر خلق احساس و درام بوده و بازیگر، مسئول کشش احساس در داستان و قصه است. همچنین یکی از ظریف ترین تعاریف مربوط به فیلسوف و متفکر آلمانی هگل است که او بازیگر را هنرمندی می داند که خود را با نقشی که بازی می کند و یکی می شود معرفی می کند.

بنابراین، اصل کار بازیگر چه در فیلم باشد و چه بر صحنه، آفرینش انگاره ای منسجم و حقیقت مانند است. او می‌کوشد با توجه به هدفمندی و جهان بینی این انگاره را پرورش دهد.

در آغاز شکل گیری سینما که بازیگران از تئاتر به سینما روی آوردند، اجرای نقش به صورتی صورتی می‌گرفت که بیشتر مناسب صحنه تئاتر بود. مثلا اجرای گفتارهای آن به نحوی ارائه می‌شد که طبیعی و عادی نبود و کسی نبود که به این دسته از بازیگران بگوید که در سینما این روش بازیگری تغییر کرده و روش‌ها می‌بایست تغییر کند.

اما امروزه بازیگران می‌دانند که مردم در زندگی واقعی تلاش می‌کنند تا احساسات درونی و واقعی خودشان را پنهان کنند و طبعاً بازیگری که سعی در جلوگیری احساسات خود کند از نظر مخاطبان موثرتر جلوه خواهد کرد. همچنین، تماشاگر سینمای امروز یادگرفته که با دقت و موشکافی، کوچکترین رفتارهای بازیگر را زیر نظر قرار داده و مجموعه توانایی‌های او برگرفته از زبان بدن و احساسات او را مورد دقت و ارزشیابی قرار دهد.

با این توضیح، در می‌یابیم که بازیگری مهارتی است که برای رسیدن به کمال این تخصص و ارائه آن به مخاطبان، نیازمند تکنیک است و یادگیری این تکنیک‌ها به زمان زیادی نیاز داشته و این تکنیک‌های قابل ارائه نقش در سینما و تئاتر با یکدیگر متفاوت هستند. بنابراین افراد علاقه‌مند به فعالیت در سینما به عنوان بازیگر باید تکنیک‌های بازیگری مقابل دوربین را فارغ از پیروی از مند و یا سبک‌های خاص آموخته و با آن آشنایی کامل داشته باشند و برای یک بازی باورپذیر در سینما می‌بایست بازیگر تسلط لازم در این مدیوم را دارا باشد.

### • تفاوت‌های بازیگری در تئاتر و سینما:

پیش از پرداختن به تکنیک‌های کاربردی بازیگری مقابل دوربین در سینما، ابتدا می‌بایست به تفاوت‌های بازیگری در تئاتر و سینما بپردازیم تا درک کاملی از بازی در برابر دوربین بدست آوریم.

تفاوت‌های بسیاری در سبک و ارائه نقش در تئاتر و سینما وجود دارند. این تفاوت‌ها طی سالها از سوی نظریه پردازان مختلف مورد بحث قرار گرفته است و هدف از طرح این موضوع، رسیدن به نقش بازیگران و کیفیت ماندگاری نقش در بازیگری بوده است. طبیعی است که بازیگر تئاتر باید بارها و ساعت‌ها تمرین کند تا بر دیالوگ و میزانشن مسلط شده و هم شخصیت در او تثبیت شود. با بالا رفتن پرده‌های سالن نمایش، دیگر به هیچ وجه وقتی برای آزمون و خطا نخواهد داشت. حفظ دیالوگ به پایان رسیده و کسی به او از اینکه در جایگاهش درست یا غلط ایستاده صحبت نخواهد کرد. تنها بازیگر است و بینندگان مشتاق که منتظر هنرنمایی بازیگرند. آنها منتظرند تا داستان را از بازی و حرکت بازیگر دنبال کنند و بازیگر دنیایی از انرژی و شور است که با شخصیت نمایشنامه ماه‌ها زندگی و تمرین کرده و بخشی از شخصیت شده است.

حال بازیگر برای بازی مقابل دوربین شاید به همین اندازه زمان داشته باشد اما بازیگر مقابل دوربین دقیقا نمی‌داند چه چیزی قرار است در برابر دوربین هوشمند قرار داشته باشد. او باید تا آن زمان، تلاش کند تا شخصیت در وجود او نهادینه شود اما با وجودی که مخاطبان بسیاری در سالن‌های سینما و یا پلتفورم‌های گوناگون شاهد بازی او هستند اما بازیگر سینما به هیچ وجه متوجه حضور آنان نخواهد شد و فاصله بیننده در سالن نمایش قطعا کار را برای بازیگر متفاوت می‌کند. فاصله‌ای که سبب می‌شود تا در مرتبه نخست، بر بیان بازیگر اثر بگذارد. بنابراین باید توجه داشت که توان آوایی بازیگر در تئاتر باید در سطحی باشد که بتواند، آرام‌ترین مکالمات یا دیالوگ‌ها را رسا و شنیدنی بگوید به نحوی که گوش مخاطب را نیز آزار ندهد.

همین مسئله در حس چهره و حرکت بدن بازیگر نیز مصداق دارد. بازیگر در سالن نمایش مجاز نیست حرکت‌های ریز ماهیچه‌ای چهره‌اش را بعنوان یک بازی دقیق به مخاطب خود عرضه کند. چرا که کسی آن را نخواهد دید. اما ناگفته پیداست که در بازی بازیگر در مقابل دوربین، شرایط چیز دیگر است. بازیگر سینما گاهی در مقابل لنز دوربین و قاب‌های کاملاً بسته قرار دارد. بنابراین چهره یا بدن وی در مقابل پرده عظیم سینما دارای بزرگ‌نمایی و در مقابل دید مخاطب قرار دارد. پس این فاصله به عنوان مولفه مهمی در تفاوت این دو مدیوم قابل ارزیابی است.

بر این اساس می توان با طبقه بندی مولفه های ذیل به درک بهتری از تفاوت های موجود در این دو عرصه و تمایز بازی بازیگر در مقابل دوربین دست یافت:

### ۱- صدا و بیان:

در تئاتر، صحنه بسیار بزرگتر از دوربین در سینما است و فاصله مهمترین موضوع در محل تفاوت های بین بازی در تئاتر و بازی در سینماست. بنابراین بازیگران در تئاتر نیاز دارند که حرکت بدن و صدارا به گونه ای طراحی کنند که تماشاگران در سراسر سالن بتوانند به خوبی متوجه شوند. در فیلم، بازیگر مقابل بیننده نیست و کسی به نحوه حرف و گفتار او مستقیماً گوش نمی دهد و تمامی دیالوگ ها و حتی صدای نفس نفس های بازیگر نیز ضبط می شوند. ولی در تئاتر این چنین نیست و بازیگر تئاتر باید دیالوگ اش را به گونه ای برای مخاطب بیان کند که ردیف آخر سالن هم صدای بازیگر را شنیده و بازیگر باید بر سطح و برد صدای خود کار کند.

امروزه، با پیشرفت فنون و ساخت وسایل صدابرداری پیچیده و مدرن، با میکروفون های جاسازی شده در جایی از لباس بازیگر و یا با استفاده از بوم های صدابرداری، کوچکترین و ضعیف ترین صداها نیز ضبط می شود و دیگر لازم نیست بازیگر همانند بازی در صحنه صدایش را بطور غیرعادی بلند کند. بلکه باید کاملاً طبیعی سخن بگوید.

### ۲- واقع گرایی:

در تئاتر بسیاری از جزئیات بصورت غیرواقعی به نمایش گذاشته می شود، از جمله پوسته های بزرگ، دکوراسیون های بسیار زیبا اما در سینما با توجه به اینکه همه چیز بصورت واقعی به نمایش گذاشته می شود، بازیگر مقابل دوربین می بایست با دقت به جزئیات کوچک و بیان احساسات، به صورت واقعی درباره زندگی شخصیت ها کار کند. نمای نزدیک، تصویری است که فیلم برای نشان دادن کوچک ترین و دقیق ترین احساسات و افکار شخصیت ها بازیگر را تحت نظر دارد. اگرچه ابعاد بازیگری فیلم محدودتر از بازیگری در صحنه تئاتر است اما تاثیر آن به همان عظمت و بیشتر است.

### ۳- آماده شدن برای بازی:

در سینما اگر بازیگر به طور کامل برای ارائه نقش آماده نباشد، عواملی همچون کارگردان، بازیگردان و بازیگر مقابل هستند که بازیگر مقابل دوربین را به شخصیت نزدیک تر می کند و یا تکنیک هایی برای رسیدن به شخصیت به وی آموزش می دهد تا نمایش و بازی اش را کامل کند. همچنین علاوه بر این ها و در مرحله بعد، تدوین و تدوینگر نیز می تواند با هنر خود نواقص بازی او را برطرف نماید و ترکیب بهتری از بازی بازیگر سینما ارائه دهد اما بازیگر تئاتر وقتی روی صحنه قرار دارد، دیگر هیچ چیزی قرار نیست او را اصلاح کند و یا به نقش نزدیک تر کند. شخصیت در همان لحظه خود بازیگر است که بر روی صحنه ایستاده است. در سینما و در مقابل دوربین، بازیگر می تواند ده ها بار دیالوگ را بگوید و حس خشم، اندوه، شادی و وحشت را بارها و بارها در برابر لنز دوربین بازی کند تا به نقطه نظر کیفی از دید کارگردان فیلم برسد.

بازیگری مقابل دوربین مستلزم آمادگی روحی و فیزیکی بالایی است، زیرا ضرورت ها و ویژگی های کاری که باید صورت بگیرد از ابتدا روشن نیست و حتی تصور آن برای بازیگر سخت و مشکل است. تکنیک های ذهنی بسیار در این امر برای بازیگر اهمیت دارد. منظور از آمادگی، تنها تمرکز روحی و فردی بازیگر برای اجرای نقش نیست، بلکه تامین ضروریات محیز و توقعات را نیز شامل خواهد شد.

### ۴- زبان بدن:

در هنگام بازی بازیگر تئاتر مقابل تماشاگر، او نمی تواند برای نشان دادن احساس غم و اندوه فقط اشک در چشمانش حلقه بزند چرا که فقط شاید ردیف اول متوجه این موضوع و حرکت و ارائه بازی وی شوند. او می بایست از زبان بدنش بیش از هر چیز دیگر استفاده کند و اصطلاحاً در بازی خود غلو نماید بطوری که تماشاگری که در ردیف آخر نشسته است هم متوجه حالات این بازیگر شود. اما در فیلم همانطور که پیشتر گفته شد بازیگر باید مراقب باشد تا از بازی غلو شده و زبان بدن، خیلی گسترده استفاده نکرده و دوری نماید. دوربین در بازی بازیگر مقابلش، بنا به صلاحدید کارگردان با گرفتن یک کلوزآپ از او حس غم را به سادگی گرفته و به بیننده فیلم نشان خواهد داد و بازیگر می بایست بر روی درونی کردن حس هایش تمرکز نماید. معمولاً

اگر در یک فیلم متوجه بازی بازیگر شدید قطعا بازیگر دچار اشتباه شده و این یک تفاوت مهم در بازی بازیگر در تئاتر و سینماست.

گاهی بازیگرانی را می بینیم که تصور می کنند، با اغراق و درشت نمایی بازی و حرکات بدنی و حتی احساساتشان متاثر از شخصیتی که بازی می کنند می توانند همانند صحنه تئاتر در بازی مورد ارائه شان موفق باشند و نمی دانند که استفاده کمتر از صدا و حرکات بدنی در سینما بهتر است.

## ۵- جهت نگاه و سایر شخصیت ها

در تئاتر همانطور که می دانیم بازیگر با سایر شخصیت ها تعامل دارد. آنها در صحنه چهره به چهره هستند و مستقیم یا غیر مستقیم از یکدیگر بازی می گیرند. تحرک بازیگران مقابل هم در تئاتر و بر روی صحنه موجب انتشار و اشتراک انرژی با و به شریک صحنه در محل منتقل و دریافت می شود. اما این موضوع همیشه در فیلم و در بازی بازیگران در مقابل دوربین اتفاق نخواهد افتاد. گاهی اوقات یک بازیگر در مقابل دوربین باید بتواند، بخشی از گفتگوی خود را به تنهایی فیلمبرداری کند و این مسئله به دلایل مختلف رخ می دهد. شاید بازیگر مقابل او در آن روز برای فیلمبرداری در دسترس نباشد. شاید صحنه در داخل یک اتومبیل دو نفره اتفاق افتاده باشد و فیلمبردار مجبور است خود را در صندلی کنار بازیگر اصلی قرار دهد تا صحنه او را بگیرد. وقتی این اتفاق بیفتد بازیگر مقابل دوربین در فیلم، هیچ کس را برای بازی کردن و تحریک مستقیم منطقی نخواهد داشت.

حتی می توان گفت، بارها دیده شده که بازیگران بی تجربه و یا کم تجربه تر نمی دانند هنگام تصویربرداری گفتگو و یا مونولوگ باید کجا را نگاه کنند. این به گونه ای است که دیالوگ ها و مونولوگ های خود را بدون انرژی بین می کنند اما بازیگران ماهر و عالی می دانند که شریک صحنه در ذهن آنان است و آن را ابتدا در ذهن خود مجسم کرده و نسبت به آن شخص به صورت واقعی رفتار می کنند.

## • مهمترین تکنیک های بازیگری مقابل دوربین:

پس از شناخت تفاوت های بازیگری بازیگر در صحنه و مقابل دوربین، در این بخش به برخی از مهمترین تکنیک های بازیگری و همچنین نکات بازیگری در برابر دوربین می پردازیم:

### ۱- در بازیگری مقابل دوربین، اکت کم، زیاد است

مهمترین نکته در تکنیک های بازیگری مقابل دوربین این است که کوچکترین حالات چهره بازیگر در دوربین ضبط می شود. این موضوع به ویژه در نماهای بسته کاملا مشخص است. طبق یک قاعده کلی در بازیگری جلوی دوربین، ( کم زیاد است ). این موضوع به معنای این است که بازیگر مقابل دوربین باید بتواند عضلات و بازی خود را کنترل کند تا یک بازی واقع گرایانه و به دور از اغراق و تصنع به مخاطب ارائه دهد.

### ۲- رفع تنش های اضافی

رفع تنش های اضافی، اولین قدم برای شروع بازیگری مقابل دوربین است. پیش از قرار گرفتن بازیگر در برابر قاب دوربین، باید تمام تنش های عضلانی، جسمانی، حسی، عاطفی و روانی را از خود دور کند. حتی بهتر است قبل از تمرین یا ضبط سکانس، حرکات کششی سبکی انجام دهد. این کار به بازیگر کمک می کند تا نسبت به پذیرش فضای جدید و رفع تنش ها و نیز تمرکز بالا کمک فراوانی بدست آورد.

### ۳- اندازه نماها را بشناسد

مهمترین موضوع در ارائه یک بازی واقع گرایانه در مدیوم سینما، شناخت اندازه نمای دوربین است. دکوپاژ کارگردان، متناسب با ایده و اهداف وی با نماهای متنوعی بسته می شود. بازیگر برای ارائه یک بازی صادقانه باید با اندازه نماهای دوربین آشنا

با شد. هرچه نمای بسته تری از بازیگر گرفته شود باید اکت و واکنش های خود را کاهش دهد و بیشتر به ارائه درونیات خود بپردازد. بازیگر مقابل دوربین نباید فراموش کند که دوربین، کوچکترین رفتار او را در نماها ضبط می کند.

#### ۴- حفظ راکورد، تداوم فیزیکی و حسی:

دیگر تفاوت بازیگری در صحنه تئاتر و بازی مقابل دوربین این است که وقتی بازیگر برای تئاتر بازی می کند در آغاز داستان بازی وی شروع می شود و همچنین در پایان به انتها می رسد. همه چیز معمولا بصورت خطی اتفاق می افتد و تولید از ابتدا تا انتهاست. اما در فیلم چنین نیست. به هر ترتیبی که مکان و برنامه همه بازیگران اجازه دهد برنامه ریزی و فیلمبرداری انجام خواهد شد. به همین دلیل فیلمبرداری و بازی بازیگران مقابل دوربین هرگز به صورت خطی فیلمبرداری نخواهد شد. مثلا ممکن است یک بازیگر فیلم، در روز اول فیلمبرداری، سکانس آخر فیلم را بازی کند.

پس یکی از مهمترین تکنیک های بازیگری مقابل دوربین، حفظ راکوردهاست. در سینما برخلاف تئاتر، همانطور که در بالا گفته شد توالی زمانی برای اجرای نقش وجود ندارد. به همین منظور باید بازیگر با تکنیک های بازی در لحظه و بازیگری رویدادی آشنا باشد تا در طول تدوین پلان ها، حالت احساسی یکنواختی را ارائه نماید. البته همیشه در پشت دوربین، شخصی بعنوان منشی صحنه، حرکات و جزئیاتی را که در نمای عمومی وجود دارد را یادداشت می کند تا مطمئن شود که به همان صورت در دیگر نماها تکرار می شوند. اما بازهم باید بازیگر بتواند دقت لازم و تسلط بر کار خود را داشته باشد.

بازیگر کاملا حرفه ای سینما، علاوه بر تداوم فیزیکی باید به تداوم حسی نیز آگاه باشد. مثلا در تئاتر همان طور که پیش تر گفته شد هر بازیگر امکان این را دارد که به تدریج احساسات و روابط میان شخصیت ها را درک کند، چرا که نمایش اجرا می شود و بدین ترتیب است که احساس کلی نمایش ایجاد میشود. در فیلم نتیجه کار ممکن است واقعی تر باشد اما مطمئنا روش کار غیر واقعی تر است. فیلم به ندرت و به ترتیب فصل ها یا سکانس های نهایی ساخته می شود. هر زمان که امکان پذیر باشد به ترتیب فصل های موجود فیلم برداری می شود.

#### ۵- شنیدن بازیگر مقابل

بازیگران سینما، هنر بازیگری را از راه گوش دادن و واکنش نشان دادن می آموزند. شنیدن در بازیگری به معنای با گوش سر شنیدن نیست، بلکه باید تمام حواس خود را به او معطوف کند. بازیگری سینما بیشتر از اینکه به کنش های یک طرفه وابسته باشد، متکی به واکنش های طرف مقابل است. بازیگران حرفه ای علاوه بر تسلط کامل بر دیالوگ ها و رویدادهای نقش خود، شناخت کاملی از فرآیند بازی مقابل خود دارد تا بتواند در زمان ارائه حس های مختلف، بالاترین تاثیر را بر روی مخاطب بگذارد.

#### ۶- تمرین مکرر و دیدن مداوم

بهترین راهکار برای رشد بازیگری در برابر دوربین، تمرین مکرر و دیدن مداوم خود در تصویر است. برای حرفه ای شدن در ارائه تکنیک های بازیگری سینما، باید بازیگر خود را کاملا در دوربین پیدا کند و بتواند با شناخت کامل نماها، اکت ها و واکنش های صادقانه و غیر تصنعی، بازی واقع گرایانه ای را در شرایط مختلف ارائه دهد. یکی از این تمرین های تاثیرگذار در حرفه بازیگری، تمرین آینه می باشد.

#### ۷- آمادگی با متن و آشنایی با شخصیت:

آماده باش مناسب و آشنایی با متن (فیلمنامه) قبل از شروع فیلمبرداری بسیار مهم است. همچنین بازیگر باید به خوبی با شخصیتی که بازی می کند آشنا باشد و بتواند آن را با تمرکز جلوی دوربین به نمایش بگذارد.

#### ۸- درک روش های کارگردان و عوامل فنی و تکنیک های نمایشی

بازیگر مقابل دوربین می بایست درک کافی از روش کار با کارگردان و تیم فنی داشته باشد و بتواند به خوبی با آنها همکاری لازم را داشته باشد. استفاده از تکنیک های نمایشی مانند حرکات دست و پا، نگاه و ابرو، صدا و نحوه تلفظ بسیار مهم است. بازیگر مقابل دوربین باید بتواند با تمرین، ممارست و کسب تجربه و با استفاده از نور و تصویر، حالت و احساسات خود را بهتر نمایش دهد. تمرین و تجربه سبب می شود بازیگر در مقابل دوربین به عملکردی طبیعی دست یابد.

گرفتن الهام از فیلم ها و بازی بزرگان برجسته بازیگری نیز بر روی تسلط بر بازی مقابل دوربین و کسب نتیجه بسیار موثر است. هر فردی در صحنه مسئولیتی مشخص و کاری متعلق به خودش دارد که باید به تنهایی انجام دهد. بازیگر چنانچه نگران است مقابل دوربین که در فیلم نهایتاً چگونه به نظر خواهد رسید، با فیلمبردار و مسئول دوربین می تواند هماهنگ باشد و نتیجه این هماهنگی کمک زیادی به جلوه ظاهری بازیگر خواهد کرد.

## • **تمرین های مربوط به بازی مقابل دوربین:**

با توجه به اینکه بازیگری در مقابل دوربین، یکی از حیاتی ترین مهارت های هر بازیگر حرفه ای است لذا، تمرین مداوم و بهبود مهارت های بازیگری در این حوزه می تواند به افزایش کیفیت بازیگری و بهبود موفقیت های هنر بازیگر در این زمینه کمک کند. علاوه بر تمرینات بازیگری که بین سینما و تئاتر مشترک است، به ۱۰ تمرین برای بازیگری مقابل دوربین اشاره می کنیم:

### **۱- تمرین ترکیبی:**

در این تمرین، بازیگر می بایست همزمان کارهای مختلف را انجام دهد. بعنوان مثال: در حال رانندگی باشد و از تلفن همراه خود استفاده کند. این تمرین و موارد مشابه به بازیگر کمک می کند تا بتواند با بیان احساسات و بازی در سطوح مختلف، مهارت خود را در بازی در برابر دوربین تقویت نماید.

### **۲- تمرین مکان های مختلف:**

در این تمرین بازیگر باید بتواند در مکان های مختلف بازی کند. به عنوان مثال: در یک خیابان، در یک اتاق کوچک و در یک فضای باز. این به بازیگر کمک می کند تا بتواند با نور و زاویه دوربین در هر مکان، بهترین حالات بازی خود را پیدا کند.

### **۳- تمرین طبیعی بودن:**

اساساً در بازیگری و همچنین بازیگری مقابل دوربین، طبیعی بودن و بدون نمایش دادن هیچ اضطرابی همانطور که در بالا گفته شده بسیار پر اهمیت است. بازیگر، برای تقویت این مهارت و بدست آوردن آن، در حالی که به دوربین نگاه می کند، تمرکز خود را بر روی تنفس خود و واکنش های طبیعی خود متمرکز کند.

### **۴- تمرین انتقال احساسات:**

بازیگر باید بتواند احساسات خود را به مخاطبان خود منتقل کند. برای تقویت این مهارت بازیگر می تواند با همکاران خود در دوربین تمرین نماید و بصورت مکرر و تکراری، احساسات خود را به همکاران خویش منتقل نماید.

### **۵- تمرین بیان کلمات و عبارات با لحن های مختلف:**

بازیگر باید بتواند با استفاده از لحن های مختلف، احساسات مختلف را به صورت متفاوتی بیان کند. برای دستیابی به این منظور، بازیگر می تواند با استفاده از چندین لحن، کلمات و عبارات را تکرار کند و با بیان آنها به روش های مختلف برای خود یک الگوی بازیگری را ایجاد نماید.

### **۶- تمرین بازی با دیگر بازیگران:**

در بازی در فیلم و سریال، بازیگران باید بتوانند با یکدیگر هماهنگی خوب و مناسبی داشته باشند و باهم کار کنند. برای بدست آوردن این مهارت، بازیگر می تواند، بازی خود را با بازیگر دیگر ترکیب کند.

### **۷- تمرین برای تشخیص اندازه و قدرت بازی:**

در بازیگری مقابل دوربین مهم است که بازیگر بتواند درکی صحیح از اندازه و قدرت بازی خود داشته باشد. برای تقویت این مهارت بازیگر می تواند، با تمرین های مختلف اندازه و قدرت بازی خود را تعیین کند و بهبود بخشد.

### **۸- تمرین ترکیبی با رویاها:**

در این تمرین، بازیگر می تواند با استفاده از رویاها یک بازیگری خلاق و نوآور را تجربه کند. بازیگر می تواند با تصویر کشیدن یک شخصیت خاص با استفاده از تصاویر و ایده های خود پردازد.

## ۹- تمرین با استفاده از صدا:

بازیگر می تواند با استفاده از صدای خود، تمرین بازی در برابر دوربین را انجام دهد. او می تواند با استفاده از صدای خود در هنگام بازیگری، برای بیان احساسات مختلف و تنظیم ریتم بازی اش استفاده کند. بازیگر می تواند با تمرین، تلفظ و خصوصاً تمرین مهارت های صدا، مهارت خود را در این زمینه تقویت کند.

## ۱۰- تمرین با استفاده از موسیقی:

موسیقی می تواند برای بازیگر بعنوان یک ابزار مهم در بیان احساسات و وضعیت های مختلف مفید باشد. بازیگر می تواند، با گوش دادن به موسیقی و با استفاده از آن، تمرین بازی های مختلف در برابر دوربین را انجام دهد.

## ۱۱- مواجهه با دوربین:

ترس از دوربین مشکلی است که ممکن است باعث شود، بازیگر در بازیگری هایش بهره ای کمتر از پتانسیل و ویژگی های خود ببرد. برای رفع ترس از دوربین، بازیگر می تواند تمرین کند که در مقابل دوربین بازیگری کند. به همین منظور ابتدا می تواند ابتدا با یک دوربین کوچک و بعد با دوربین های بزرگتر تمرین کند. تمرین با دوربین های مختلف و با همراهی یک هم بازی می شود به مرور بازیگر می تواند فیلمبرداری و دوربین، با محیط آشنا شده و ترس خود را از دوربین کم کند.

## • کارگردانی و بازیگردانی در بازیگری بازیگر مقابل دوربین:

رکن اصلی در صحنه، عمل یا کنش است و همواره باید نگرش و رفتار شخصیت ارائه شود در حالی که در بازی مقابل دوربین چیزی که اهمیت دارد واکنش است. از این روی می توان گفت، کارگردانان تئاتر، بازیگران را کارگردانی می کنند و در طول هفته ها و ساعت های بسیار در حال کار با بازیگر خود هستند و در این مورد وقت بسیاری را صرف می کنند. در اکثر موارد در تئاتر، این کارگردان است که بازیگران را برای تولید صحنه آماده می کند پس می توان گفت که کارگردانان تئاتر، برای ساختن شخصیت بازیگر و نقش او، از نزدیک با بازیگر همکاری و ممارست می کنند. اما بازیگران فیلم در بیشتر مواقع فقط برای یک ساعت یا دوساعت قبل از فیلم برداری و برای اولین بار شاید با هم دیدار کنند. از دو بازیگری که لحظه ای پیش همدیگر را ملاقات کرده اند خواسته می شود صحنه ای از عشق ورزی و یا نفرت را با بازی خود نشان دهند. پس مهم است که یک بازیگر سینما که می خواهد در مقابل دوربین خود را بشناسد حتما خود درونی خویش را بشناسد و افراد زیادی را مطالعه کرده باشد و فهمیده باشد. قطعاً یک کارگردان فیلم به بازیگری احتیاج دارد که کاملاً بتواند خود را ابتدا کارگردانی کند و به درستی بازی کند و جلوی دوربین بماند و کاربلد باشد.

در پروسه ساخت هر فیلم سینمایی، وظایف بسیاری بر دوش کارگردان است. وظایفی که هر یک زمان زیاد و تمرکز بالایی را می طلبد. در این بین، هدایت و رهبری بازیگران در مقابل دوربین یکی از مهمترین، زمانبرترین و کلیدی ترین کارهاست که بطور معمول به کارگردان سپرده شده است. اما برخی از کارگردانان ترجیح می دهند با توجه به سنگینی تولید و یا کم توانی در انتقال احساس و مفهوم به بازیگران، از شخص دیگری بعنوان بازیگردان کمک بگیرند.

بازیگردان، خواه کارگردان باشد و یا نباشد، با هماهنگی کامل و تسلط بر روی متن (فیلمنامه) بازیگر مقابل دوربین را در انتقال مفاهیم مورد نظر کارگردان و فیلم یاری می رساند. این یاری رساندن در اصل، بازی کردن به جای بازیگر نیست و بالعکس بازیگردانانی که به بازیگر مقابل دوربین الگو می دهند در حقیقت، نباید به جای تک تک نقش ها و بازیگرها که تمایزات مختلفی در متن نیز باهم دارند بازی کنند. چرا که این کار علاوه بر سد کردن راه خلاقیت و هوش بازیگر، بازی ها را یک شکل و مشابه ساخته و در این حالت بازیگران روبروی دوربین صرفاً فقط دستورات را اجرا کرده و هیچ گونه خلاقیتی از خود بروز نمی دهند. این کار علاوه بر آسیب به خویشتن بازیگر و بازی وی؛ به متن هم آسیب جدی زده و این گمان برای مخاطب با دیدن فیلم ایجاد می شود که نویسنده کلیه نقش ها را در حد تیپ طراحی کرده و به آنها فردیت خاصی نبخشیده است.

در چنین حالتی، انتخاب بازیگران برای بازی در نقشی که دارند بی معنی خواهد شد. زیرا زمانی که قاعده بر این باشد که هر بازیگر از حرکات و گفته های بازیگردان و یا شخص هدایت کننده او در مقابل دوربین تقلید کند پس چه تفاوتی دارد که چه کسی آن نقش را بازی کند؟

اما بازیگردان بازیگر مقابل دوربین می بایست معمولاً با گفتگو و تحریک تخیل و قوای تجزیه و تحلیل بازیگران، رساندن پیام ها و خواست کارگردان، معرفی دقیق امکانات موجود در صحنه، قاب بندی دوربین و همچنین تبیین دقیق و درست نقش در متن را به بازیگر ارائه دهد و اگر این راهنمایی و راهبری توسط شخص کارگردان به بازیگر ارائه می شود باید به همین شکل باشد. کارگردان هم نباید با بازی به جای بازیگر صرفاً وی را در مقابل دوربین همچون ربات هایی تبدیل نماید که فقط دستورات را انجام داده و هیچ گونه خلاقیتی از خود بروز نمی دهند.

شاید در اینجا سوالی مطرح شود و آن این است که آیا چنین روشی در بازیگردانی، برای تمامی بازیگران در سنین مختلف و یا در سطوح مختلف تحصیلات و تجربه های متمایز یکسان است؟ بی شک پاسخ خیر است. اساساً بازی گرفتن از بازیگران حرف ای و با تجربه بسیار ساده تر از گرفتن بازی از نابازیگران، کودکان یا کهن سالان و ناتوانان است و بیان مطالب آن خارج از موضوع این مقاله است.

### • نتیجه گیری

بطور کلی بازیگری مقابل دوربین هنری است که متاثر از مولفه های بسیاری است و نیازمند تمرین، تجربه، تکنیک های خاص و تمرکز است. علاوه بر تمرین و تجربه، در بازیگری مقابل دوربین نیاز است که بازیگر بتواند با استفاده از تکنیک های لازم مقابل دوربین، حالات مختلف را از نقشی که باید ارائه دهد برای مخاطب به نمایش گذارد. در بازیگری مقابل دوربین نیاز است که بازیگر بتواند با حفظ تمرکز و تمام توجه خود به ایفای نقش بپردازد. حتی یک لحظه عدم تمرکز، می تواند منجر به خراب شدن نقش مورد ایفای بازیگر گردد.

### • منابع و مراجع:

- ۱- کتاب درس های یک بازیگر - نویسنده: مایکل کین - مترجم: محمدباقر قهرمانی - انتشارات سوره مهر
- ۲- کتاب فنون بازیگری در تئاتر و سینما - نویسنده: نورالدین استوار - انتشارات سروش
- ۳- بازیگری، مقالات و یک گفتگو - نویسنده: رضا کیانیان - انتشارات نیلا