A Comparative Study of the Mind-body Relationship in the Theories of Stanislavski, Meyerhold, and Suzuki, based on Cartesian Dualism and Merleau-Ponty's Embodiment Philosophy.

Abstract

This study conducts a comprehensive comparative investigation into the conceptualization of mind and body within three prominent and influential acting theories, namely Konstantin Stanislavsky's System, Vsevolod Meyerhold's Biomechanics, and Tadashi Suzuki's actor training method. The central hypothesis posits that analyzing these acting methodologies through two distinct philosophical frameworks—Cartesian dualism and Maurice Merleau-Ponty's phenomenology of embodied perception—reveals fundamental divergences in the mind-body relationship underpinning each theoretical approach. The research aims to elucidate the mind-body nexus within these three systems while explicating how philosophical underpinnings systematically shape practical acting methodologies. Employing a descriptive-analytical method with a philosophical orientation, rather than a genealogical approach, the study draws primarily upon library-based and digital resources for its data collection. To this end, the initial phase involved constructing a theoretical framework for systematic comparison, followed by an in-depth analysis of each system according to the respective primacy accorded to mind and body. The findings indicate that Stanislavsky, adopting an inside-out approach consonant with Cartesian dualism, conceptualizes the body as an instrument for expressing the actor's inner emotional life. Within this paradigm, affect is first generated within the actor's mind and affective memory, with the body subsequently serving as a medium for its external manifestation. Conversely, Meyerhold's constructivist orientation and outside-in methodology positions the body as the central locus of the acting process. He contends that precise, pre-determined physical movements based on the biomechanical acting method can directly generate emotional states and interior conditions. This materialist approach to embodiment, which regards the body as the primary material for meaning production and the actor as an ideal mechanism, exhibits considerable alignment with Merleau-Ponty's phenomenological theory of embodiment. Suzuki, synthesizing Zen philosophy, traditional Japanese performance forms such as Noh and Kabuki, and modern Western theatrical techniques, emphasizes the indissoluble unity of body-mind. His method cultivates the actor's presence through concentrated attention on the feet as points of contact with the ground, alongside rigorous physical training grounded in breath control and balance. In this framework, mind and body are so thoroughly interwoven as to constitute a unitary phenomenon. Suzuki's theory demonstrates significant philosophical affinities with Merleau-Ponty's phenomenology—particularly where the latter articulates the lived body as the foundation of perception and action in the world—owing to its accentuation of embodiment and body-mind integration. The study concludes that Stanislavsky prioritizes the harmonization of mind and body with cognitive primacy, Meyerhold emphasizes the engineering of the body as the source and manifestation of dramatic meaning, and Suzuki advocates for the awakening of the perceiving body wherein mind and body coalesce within lived experience. A nuanced

comprehension of these distinctions offers contemporary actors and directors a framework for consciously selecting and synthesizing elements from each system, thereby enabling the adoption of approaches commensurate with their specific dramaturgical requirements. The contribution of this research lies in its enrichment of the theoretical foundations of acting, its critical reexamination of practical pedagogical methodologies, and its potential to serve as a resource for future interdisciplinary inquiries at the intersection of philosophy and theatre.

Keywords: Stanislavsky, Meyerhold, Suzuki, Descartes, Merleau-Ponty, Mind-Body Relationship

عنوان مقاله: مطالعهٔ تطبیقی رابطه ذهن و بدن در نظریات استانیسلاوسکی، میرهولد و سوزوکی بر اساس فلسفهٔ دوگانه‌انگاری دکارتی و بدن‌مندی مرلوپونتی

نویسنده: مهدی شاه‌رضا، دانشجوی دکترای فلسفه هنر، گروه فلسفه، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.Email: mehdi.shahreza@iau.ir , Tel. No. :09352531896, Orcidid:0001000906064393

نویسنده(مسؤول): مهدی حامدسقایان، دانشیار دانشکدهٔ هنر و معماری دانشگاه تربیت مدرس ، تهران ایران.
Email: saghaian@modares.ac.ir , Tel. No. :09122801029, Orcidid:0009000410060338

نویسنده: مریم بختیاریان، دانشیار دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه فلسفه، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
Email: M.bakhtiarian@iau.ir , Tel. No. :09125379062, Orcidid:0000000273532644

این مقاله از رسالهٔ دکتری مهدی شاه‌رضا با نام «نقش بدن در شیوه بازیگری بیومکانیک: تحلیلی بر اساس فلسفه ادراک و بدنمندی مرلوپونتی» با راهنمایی دکتر مهدی حامدسقایان و استاد مشاور دکتر مریم بختیاریان برگرفته شده است.

Article Title: A Comparative Study of the Mind-body Relationship in the Theories of Stanislavski, Meyerhold, and Suzuki,based on Cartesian Dualism and Merleau-Ponty's Embodiment Philosophy.

Author: Shahreza, Mehdi. Ph.D. Candidateof Philosophy of Art, Department of Philosophy, SR.C., Islamic Azad University, Tehran,Iran.
Corresponding Author: Hamed Saghaian, Mahdi. Associate Professor, Department of Directing and Acting, Faculty of Art and Architecture, Tarbiat Modarres University, Tehran, Iran.
Author: Bakhtiarian, Maryam. Associate Professor, Department of Philosophy, SR.C., Islamic Azad University, Tehran,Iran.

This article is extracted from the first author's Ph.D. thesis, entitled:"The Role of the Body In Biomechanical Acting: An Appraisal Based On Merleau-Ponty's Philosophy of Perception and Embodiment", completed under the supervision of the second author (corresponding author) at Tarbiat Modarres University, with the advisory supervision of the third author at Azad University.

مطالعهٔ تطبیقی رابطه ذهن و بدن در نظریات استانیسلاوسکی، میرهولد و سوزوکی بر اساس فلسفهٔ دوگانه‌انگاری دکارتی و بدن‌مندی مرلوپونتی

چکیده

این پژوهش به بررسی تطبیقی جایگاه ذهن و بدن در سه نظریهٔ بازیگری استانیسلاوسکی، میرهولد و سوزوکی می‌پردازد. فرضیه اصلی آن است که تحلیل این متدها بر اساس فلسفهٔ دوگانه‌انگاریِ دکارت و بدن‌مندیِ مرلوپونتی، تفاوت‌های رابطهٔ ذهن و بدن را آشکار می‌سازد. هدف، شناخت این رابطه در هر سه نظام بازیگری است. تحقیق به روش توصیفی-تحلیلی و با رویکرد فلسفی (و نه تبارشناسی) انجام شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد: استانیسلاوسکی با رویکرد درون‌به‌بیرون همسان با دکارت، بدن را ابزاری برای بیان زندگی درونی می‌داند. میرهولد با نگاه کنستراکتیویستی بیرون‌به‌درون، بدن را محور اصلی دانسته و حرکت دقیق را مبنای ایجاد احساس قرار می‌دهد؛ رویکرد او با بدن‌مندی مرلوپونتی همسو است. سوزوکی با تلفیق ذِن و سنت‌های شرقی بر وحدت ناگسستنی بدن-ذهن و تقویت حضور از طریق پاها و ارتباط با زمین تأکید می‌کند که قرابت معناداری با پدیدارشناسی مرلوپونتی دارد. در نتیجه، استانیسلاوسکی بر هماهنگی ذهن و بدن، میرهولد بر مهندسی بدن و سوزوکی بر بیداری کالبد ادراک‌شونده تأکید دارد. درک این تمایزها به بازیگران و کارگردانان معاصر در انتخاب آگاهانه عناصر هر متد کمک می‌کند. این پژوهش در غنابخشی مبانی نظری هنر بازیگری و بازاندیشی در روش‌های آموزش عملی نقش دارد.

کلیدواژه: استانیسلاوسکی، میرهولد، سوزوکی، دکارت، مرلوپونتی، رابطهٔ ذهن و بدن.

مقدمه

هنر بازیگری همواره عرصه‌ای برای تجلی رابطهٔ ذهن و بدن بوده است. این رابطه، که در قلب فرآیند آفرینش هنر بازیگر قرار دارد، در مکاتب مختلف تئاتر با رویکردهایی گاه متضاد و گاه مکمل تعریف شده است. این تقابل و تلاقی، تنها یک مناقشه‌ی تکنیکی صرف نیست، بلکه بازتابی است از دگردیسی پارادایم‌های فلسفی و انسان‌شناختی در بستر تاریخ که از دوگانه‌انگاری دکارتی تا وحدت‌گرایی پدیدارشناختی در نوسان بوده است.

پرسش محوری این پژوهش آن است که سه نظریه‌پرداز بزرگ - استانیسلاوسکی، میرهولد و سوزوکی - چگونه و بر پایه‌ی چه مبانی فکری و فلسفی، «خودِ» خلاق بازیگر را در نسبت میان ذهن/روان و بدن تعریف می‌کنند و این تعریف چگونه روش و غایت کار بازیگر را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

این مقاله با هدف شناخت رابطهٔ ذهن و بدن در هر سه نظام بازیگری، سیستم روان‌شناختی کنستانتین استانیسلاوسکی، شیوهٔ بیومکانیک وسوالد میرهولد و متد تاداشی سوزوکی شکل گرفته است. هر یک از این نظریه‌پردازان بازیگری، با تکیه بر بنیان‌های فلسفی و روان‌شناختی متمایز، راهکارهای عملی و آموزشی متفاوتی را برای رسیدن به بیان هنری ارائه داده‌اند.

در روش مطالعه تطبیقی این پژوهش، با تعیین و دسته‌بندی شاخصه‌ها، در هر یک از شیوه‌های بازیگری، به تحلیل آن‌ها از نظر مدل‌های رابطهٔ ذهن و بدن، خلاقیت و آموزش بازیگر پرداخته می‌شود. این مقاله با تکیه بر دو چارچوب فلسفیِ متمایزِ دوگانه‌انگاری دکارتی و پدیدارشناسی مرلوپونتی، به تحلیل دیدگاه‌های این صاحب‌نظرانِ بازیگری می‌پردازد. و نشان می‌دهد که چگونه هر یک، بحران‌ها، اهداف و نمادهای استعاری خاص خود را برای تبیین رابطهٔ ذهن و بدن ارائه می‌کنند. رویکرد مقاله،

مقایسه‌ایِ صرفاً فلسفی نیست بلکه در صدد آن است که دستاوردهای این تحقیق که مطالعهٔ میان‌رشته‌ای بین فلسفه و هنرهای اجرایی است، نه تنها به غنای مبانی نظری هنر بازیگری بینجامد، که چارچوبی برای بازاندیشی در مبانی آموزش عملی این هنر، با تکیه بر شناخت ریشه‌های تاریخی و فلسفی آن، نیز فراهم آورد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر به روش توصیفی-تحلیلی و با رویکرد فلسفی و از منابع کتابخانه‌ای داخلی و خارجی و اینترنتی بهره برده است. این مطالعه با هدف مقایسه و تطبیق سه نظام بازیگری، بر مبنای تدوین یک چارچوب نظری و الگوی پژوهشیِ مقایسه‌ای، به بررسی رابطهٔ ذهن و بدن در آرای استانیسلاوسکی، میرهولد و سوزوکی پرداخته است.

از آنجا که این پژوهش ماهیتی تطبیقی (و نه تبارشناسی) دارد، در گام نخست، مبانی نظری مرتبط با جایگاه وجودشناختی ذهن و بدن- که حوزه‌ای فلسفی است- بر اساس پدیدارشناسی مرلوپونتی در مقابل دوگانه‌انگاری دکارتی صورت‌بندی و روش‌شناسی تحلیلی آن تدوین شد. سپس، جهت استخراج و گردآوری داده‌ها، آثار مکتوب و اسناد مرتبط با هر یک از سه نظریه‌پرداز، مورد توجه قرار گرفت. همچنین، پژوهش‌ها و منابع تحقیقاتی نزدیک به موضوع این مقاله، مطالعه و تحلیل شدند. سپس وجوه مختلف این سه رویکرد در رابطه با ذهن و بدن در قالب هر یک از شاخصه‌ها، به طور نظام‌مند و بر اساس الگوهای «ذهن‌بنیاد» و «بدن‌بنیاد» مقایسه، تحلیل و نتایج آن تدوین گردید.

پیشینه پژوهش

پژوهش‌های زیر در رابطهٔ ذهن و بدن صورت پذیرفته‌است:

محمود خاتمی(۱۴۰۰). *کتاب فلسفه ذهن*. این کتاب صرفاً از جنبه فلسفی به مقوله ذهن پرداخته و درباره وجود ذهن، منشأ حدوث آن و پدیده ها و رخدادها و حالات ذهنی و تعلق آن به بدن بحث می کند و اینکه آیا ذهن متمایز از بدن است یا خیر.

هادی قهار، حسین شیخ‌رضایی(۱۳۹۹). *تحلیل و بررسی رویکرد یگانه‌انگاری راسلی به مسئله ذهن و بدن*. پژوهشکده علوم شناختی شماره ۸۵. این مقاله در مورد فلسفه ذهن است. نظریهٔ یگانه‌انگاری راسلی در متافیزیک ذهن، مدعی است ویژگی‌های درونی اشیاء فیزیکی، پایه ویژگی‌های ذهنی (آگاهی) هستند.

رضا صفری کندسری، حسین واله(۱۳۹۲). *ارزیابی رابطه ذهن و بدن از منظر کارکردگرایی*. نشریه شناخت، پاییز و زمستان ۱۳۹۲ شماره ۶۲. این مقاله به مسئله ذهن و بدن در فلسفه و رابطه حالات ذهنی و مغزی می‌پردازد .

تاداشی سوزوکی(۲۰۱۵). *کتاب فرهنگ بدن است*[۲] مترجم نرگس یزدی. سوزوکی معتقد است فرهنگ در بدن ریشه دارد و تئاتر با احیای انرژی حیوانی می‌تواند فرهنگ را بازسازی کند.

رضا عباسی(۱۴۰۳) *مواجهه با فضا در تئاتر و اجراهای بدن محور بر اساس آرای مرلوپونتی با تاکید بر فرآیندهای تمرینی بدنمند*. با راهنمایی مهدی حامدسقایان. دانشگاه تربیت مدرس. در این رسالهٔ دکتری، تئاتر بدن‌محور با تمرکز بر بدن و ادراک بدنی بازیگر، داستان را از طریق حرکات فیزیکی روایت می‌کند.

هدی آهنگر حاجیکلایی (۱۴۰۳) *سرچشمه‌ها و اصولِ بنیادین رویکردهای گروتفسکی و باربا در باب بدن و ذهن بازیگر*. دانشگاه هنر تهران. در این مقاله تاکید شده که گروتفسکی بر ذهن و باربا بر بدن بازیگر تمرکز داشتند. این پژوهش با بررسی ریشه‌ها و اصول هر دو رویکرد، تفاوت آن‌ها را روشن می‌کند و به درک عمیق‌تری از اندیشه‌هایشان منجر می‌شود.

حسن شیخ‌حسینی‌فرد(۱۴۳۰). *مطالعهٔ نقش و مفهوم بدن در تئاتر گروتفسکی برپایه ی نظریات مرلوپونتی*، دانشگاه تربیت مدرس ۱۴۰۳. در این پایان‌نامه، گروتفسکی با رد رویکرد استانیسلاوسکی، بدن بازیگر را ابزاری برای ارتباط مستقیم با تماشاگر می‌داند.
شوکا کریمی(۱۳۹۷). *بررسی شکل مواجهه‌ی اجراگر با اجرا با تکیه بر آرای موریس مرلوپونتی در باب بدنمندی و زبان*. دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم. در این مقاله ضمن طرح مفهوم بدن‌مندی مرلوپونتی آن‌را در تضاد با روش‌های آموزشی بازیگری قرن بیستم می‌داند که بر کنترل بدن از طریق ذهن تاکید دارند. نیز به بررسی نقش زبان در اجرا می‌پردازد.
سمیرا یوسفی(۱۴۰۱) *بدن بازیگر در آثار اسکار شلمر با تمرکز بر مفهوم بدن مندی مرلوپونتی*. دانشگاه هنر تهران. در این پایان‌نامه بیان می‌کند که مطالعات بدن در آثاری نظیر نظریات افلاطون و دکارت از دوگانه‌انگاری آغاز شده، اما مرلوپونتی با مفهوم «بدنمندی»، بدن را بستر ادراک و تجربه معرفی می‌کند.
نرگس یزدی و مهدی ساکی(۱۴۰۳). *واکاوی« بدن‌ذهن» در متد تربیت بازیگر تاداشی سوزوکی و شیوه بازیگری سایکوفیزیکال فلیپ زرلی*، فصل‌نامه علمی تئاتر دوره ۱۱، شماره ۱ در این مقاله روی رویکرد «بدن ذهن» و بر یکپارچگی ذهن و بدن تأکید دارد و در آموزشِ بازیگری به‌جای تفکیک این دو به کار گرفته می‌شود.
نرگس یزدی و سجاد زارعی(۱۴۰۳). *واکاوی«بدن‌آگاهی» در متد فلدن کرایس و متد تربیت بازیگر تاداشی سوزوکی*. فصلنامه علمی - ترویجی مطالعات هنرهای زیبا دورهٔ۳، شمارهٔ ۹، زمستان۱۴۰۱. این مقاله با بررسی متدهای تاداشی سوزوکی و موشه فلدن کرایس، شباهت‌های آن‌ها در پرورش بدن‌آگاهی و حضور کامل بازیگر را نشان می‌دهد.

پیرامون موضوع، تا کنون تحقیقات متنوعی انجام و مقالات مختلفی نگاشته شده است اما پژوهشی مستقل در مورد مطالعه تطبیقی این سه نظریه‌پرداز و با چهارچوب نظری، شاخصه‌ها و معیارهای مقایسه‌ای این مقاله صورت نپذیرفته است.

مبانی نظری

از دوگانه‌انگاری دکارت تا بدن‌مندی مرلوپونتی

مکاتب مختلف بازیگری را می‌توان صحنه‌ای برای بازتاب رابطه‌ی پیچیده‌ی ذهن و بدن دانست. این رابطه، منشاء خلاقیت‌های هنر بازیگری است و با رویکردهای گوناگون و گاه متضاد، نمود می‌یابد. این تفاوت‌ها فراتر از صِرف بیان نظریه‌های بازیگری است و ریشه در زیرساخت‌های علمی، فلسفی، اجتماعی و تاریخی آنها دارد. پارادایم‌های فلسفی و انسان‌شناختی، بستری مناسب برای شکل‌گیری روش‌های مبتنی بر ذهن یا بدن فراهم کرده‌اند؛ از یک سو، نظریات دوگانه‌انگار دکارتی و از سوی دیگر، اندیشه‌های پدیدارشناختی مرلوپونتی، دو قطب متضاد در این زمینه هستند. شیوه‌های بازیگری از نظر اتکاء بر محورهای ذهن یا بدن در بین این دو قطب قرار دارند.

دوگانه‌انگاری دکارتی

دکارت با اصل «می‌اندیشم، پس هستم» بنیاد شناخت را بر ذهن (جوهر اندیشنده) قرار داد. از نظر او، ذهن و بدن دو جوهر کاملاً متمایزند: ذهن غیرمادی، جاودانه و آگاه است و بدون بدن می تواند وجود داشته باشد (دکارت، ۱۳۹۱، ۹۹)؛ بدن مادی، فانی و مکانیکی است. اولویت ذهن بر بدن از چند جهت برقرار است: اول شناخت حقیقی تنها از طریق عقل (ذهن) ممکن است و حواس بدن گمراه‌کننده‌اند. دوم هویت شخصی در گرو ذهن است، نه بدن. و اینکه ذهن می‌تواند بر بدن (از طریق غده صنوبری در مغز) (دکارت، ۱۳۹۱، ۱۰۸) تأثیر بگذارد، بدن تنها وجودی/پدیده‌ای کنش‌پذیر/منفعل است. این دوگانه‌انگاری مسئله تعامل ذهن و

بدن را ایجاد کرد که چگونه دو جوهر ناهمگون می‌توانند بر هم اثر بگذارند. (دکارت، ۱۳۹۱، ۱۰۲) تأکید بر اولویت ذهن(دکارت، ۱۳۹۱، ۱۰۷)، الگویی سلطه‌گر در فرهنگ غرب ایجاد کرد که در آن عقل بر جسم تقدم پیدا نمود.

ادراک و بدن‌مندی مرلوپونتی

مرلوپونتی با رد دوگانه‌انگاری دکارتی، از بدن‌مندی پدیدارشناسانه دفاع می‌کند: انسان نه ترکیبی از دو جوهر، بلکه جوهر جسمانی اندیشنده است. ذهن و بدن دو جنبه جداناپذیر از یک کل واحدند. اولویت بدن در فلسفه او محوری است؛ ما جهان را نه از فراز یک ذهن انتزاعی، بلکه از طریق بدن‌مان درک می‌کنیم. بدن سوژه ادراک و نقطه صفر دیدگاه ما به جهان است. آگاهی ما بدن‌مند است (سبزه‌کار، ۱۳۹۶، ۴۰). هیچ اندیشه‌ای جدا از تجربهٔ بدن‌مندانه وجود ندارد (Auslander, 2008, 138). بدن‌مندی[۳] در اندیشه او یعنی آنکه آگاهی همیشه در بدن و از طریق بدن وجود دارد (Merleau-Ponty, 2012, 139). ذهن جدا از جسم نیست، بلکه شیوه‌ای از بودنِ بدن در جهان است (Merleau-Ponty, 1962, 85). حتی انتزاعی‌ترین مفاهیم، ریشه در تجربه و ادراک حسی و حرکتی دارند. بدن پیش از بازتاب عقلی، دانشی عملی از جهان دارد (مانند مهارتِ دوچرخه‌سواری). این دانشِ عادت‌واره، مبنای همه کنش‌هاست. ارتباط با دیگران از طریق بدن و در جهانِ مشترک ممکن می‌شود (بین‌الاذهانیتِ جسمانی)، نه از طریق ذهن‌های منزوی. برای مرلوپونتی، بدن شرط امکان هرگونه تجربه است (Crossley, 2012,92). جهان تنها از طریق طرح بدن برای ما گشوده می‌شود (Moran, 2000, 425). این بدن، نه شیی‌ای در میان اشیاء، بلکه شیوه بودن در جهان است. اولویت بدن، اولویت حضور در جهان پیش از هر تفکر انتزاعی است. بدن زیسته[۴]بدنی که من «هستم»، نه شیی‌ای که «دارم» است. سوژه‌ای ادراک‌گر که پیش‌از هر بازتاب عقلی، جهان را از طریق حرکت و حس درک می‌کند. این بدن، مرکز وکانون قصدمندی[۵]و معناست. قصدمندی به ویژگی بنیادیِ آگاهی اشاره دارد که همواره معطوف به چیزی است. آگاهی همیشه آگاهی از چیزی است. تجربهٔ زیسته[۶] تجربه مستقیم و پیش‌بازتابی انسان در جهان، پیش از تحلیل مفهومی و جهانی است (Moran, 2000, 424) که از طریق بدن زیسته و در بافتار زیستی، فرهنگی و تاریخی ادراک و زندگی می‌شود.

بدن‌مندی مرلوپونتی (بدن-ذهن) نمودار آگاهی به مثابه چیزی همواره بدن‌مند است. بدن به عنوان سوژه ادراک و عمل، هنر به عنوان کشف از طریق عمل جسمانی و معنا به عنوان چیزی است که در عمل متجسم می‌شود و ساخته می‌شود.

نگرش انضمامی به ذهن و بدن در بازیگری

این پژوهش، ذهن و بدن را در بازیگری نه به‌عنوان مفاهیم انتزاعی، بلکه در بستر عینی کنش صحنه بازتعریف می‌کند. ذهن نه صرفاً عقل، که تلفیقی از تخیل، حافظهٔ عاطفی و تحلیل کنش است؛ و بدن نیز به کانون ادراک و حضورِ زیستهٔ بازیگر بدل می‌شود. در نگرش دوگانه‌انگار (خوانش ذهن‌محور از سیستم استانیسلاوسکی)، بدن ابزاری مکانیکی برای بازنمایی احساساتِ شکل‌گرفته در ذهن است. در رویکردهای بدن‌مند (میرهولد، سوزوکی)، خود بدن با ریتم، انرژی و وزن، منشأ تولید معنا و حضور صحنه‌ای می‌شود. تمایز اصلی در هر شیوهٔ بازیگری جایگاه تولید معناست: ذهن، بدنِ مکانیکی، بدنِ فنی یا بدنِ زیسته. در این بازتعریف، ذهن ترکیبی از تخیل و تحلیل، و بدن افق ادراک و کنشِ پیشا-تحلیلی بازیگر است.

زمینه‌ها و گرایشات فکری استانیسلاوسکی، میرهولد و سوزوکی

استانیسلاوسکی تحت تأثیر پیشرفت‌های علمی عصر خود از جمله روان‌شناسی تجربی وونت[۷]و پاولوف[۸]و فیزیولوژی اعصاب قرار داشت. ادبیات رئالیستی و نمایش‌نامه‌هایی با تمرکز بر زندگی درونی شخصیت‌ها، نقش بسزایی در شکل‌گیری سیستم او ایفا

کردند. او از علم روان‌تنی و رابطه دوسویه اعمال جسمانی و حالات روانی الهام گرفت. نظریه‌های پاولوف در بازتاب‌شناسی برای سیستم بازیگری او اهمیت اساسی یافت. استانیسلاوسکی از مفهوم حافظه عاطفیِ تئودول ریبو[۹]روانشناس فرانسوی الهام گرفت و اصل کلیدی او مبنی بر ارتباط ناگسستنی عواطف و تظاهرات جسمانی را پایه نظریه خود قرار داد. «در هرعمل جسمانی چیزی روان‌شناسانه وجود دارد، و در حالت روان‌شناسانه چیزی جسمانی» (هاج، ۱۳۹۳، ۲۵). سیستم او بر پایه رئالیسم روان‌شناختی و روش‌های علمی بر سه مفهوم «حافظه عاطفی»، «اگر جادویی» و «اهداف غایی» استوار است. استانیسلاوسکی با تکیه بر رئالیسم روان‌شناختی و با محوریت «ذهن» به عنوان منبع خلاقیت، بدن را به مثابه ابزاری برای بیان زندگی درونی می‌داند.

میرهولد، در مقابل، شیوهٔ بازیگری «بیومکانیک» را ابداع کرد. او بر عینیت، ساختار و کارایی بدن به عنوان ابزار اصلی بازیگر تأکید داشت. «میرهولد به این نتیجه رسیده بود که تئاتر باید به واسطه همان عواملی که دیگر ابعاد زیست روسیه را هدایت می‌کردند، متحول شود و خود را با شرایط یک جامعه صنعتی تطبیق دهد» (Pitches, 2003, 45). میرهولد نظریه‌های فردریک وینسلو تیلور(۱۸۵۶-۱۹۱۵)، آمریکایی و پدر مدیریت علمی را الگوی خود قرار داد (سمندری، ۱۳۹۵). از روانشناسی عینی و بازتاب‌شناسی[۱۰]پاولوف تأثیر پذیرفت. میرهولد باور داشت حرکت و ژست می‌توانند جایگزین کار حسی شوند (زاریلی، ۱۳۸۳، ۱۵۳). فوتوریسم[۱۲]ایتالیایی که مارینتی[۱۳]بنیان گذاشت با تأکید بر زیبایی‌شناسی ماشینی و صنعت نیز، الهام‌بخش میرهولد بود. با مایاکوفسکی، چهره برجسته فوتوریسم همکاری کرد (Charsky, 1985, 58). ساخت‌گرایی[۱۴]در تئاتر شوروی (۱۹۲۶-۱۹۲۲) که میرهولد از حامیان آن بود، همهٔ انواع تئاتر را که درمورد اجرا اندیشه‌های مشترکی داشتند، دربر می‌گرفت (زاریلی، ۱۳۸۳، ۱۵۸). ساخت‌گرایی بر طراحی کاربردی و غیرتزئینی صحنه تأکید داشت (سمندری، ۱۳۹۵). این طراحی، بستری ایده‌آل برای حرکات آکروباتیک و دقیق بازیگران در شیوهٔ بیومکانیک فراهم می‌آورد، شیوه‌ای که خود تحت تأثیر اصول تیلوریسم[۱۵]و بازتاب‌شناسی شکل گرفته بود (Hoover, 1988, 120). میرهولد که در تئاتر جهان مطالعه داشت، به‌ویژه تحت تأثیر تئاتر شرق (اپرای پکن و تئاتر کابوکی و نو ژاپن) و استیلیزاسیون قرار گرفت (براکت، ۱۳۶۶، ۷۶: ۲). میرهولد با رویکردی کنستراکتیویستی و فرمالیستی، بدن را به عنوان ماشین صحنه در مرکز توجه قرار می‌دهد و احساس را محصول حرکت فیزیکی دقیق می‌داند.

تاداشی سوزوکی، کارگردان و نظریه‌پرداز ژاپنی، مبدع روش سوزوکی برای آموزش بازیگری است که در مدارس و تئاترهای سراسر جهان تدریس شده است (Zarrilli, 2005, xv). این متد جهانی بر تمرینات فیزیکی شدید و ارتباط ذهن و جسم متمرکز است و با حرکاتی مانند پای‌کوبی و کنترل «هارا» (مرکز انرژی در پایین شکم) به بازیگر کمک می‌کند تا حضوری قدرتمند روی صحنه خلق کند. مفهوم «گرامر پاها» از نوآوری‌های کلیدی سوزوکی است (زاریلی و دیگران، ۱۳۹۹، ۶۵۳). وی تحت تأثیر تئاتر نو، کابوکی و هنرهای رزمی ژاپن بود و متد خود را پاسخی به غربی‌شدن فرهنگ ژاپن و از دست رفتن انرژی حیاتی در تئاتر معاصر دانست. او با اجرای متون کلاسیک غربی مانند شکسپیر، در پی کشف یک انرژی دراماتیک جهانی از طریق بدن شرقی بود. سبک او تلفیقی از زیبایی‌شناسی شرقی و ایده‌های غربی مانند تئاتر شقاوت آرتو بود (میتر و شفتسووا، ۱۳۹۵، ۲۸۳). بخصوص رویکرد میرهولد که صحنه را عرصه‌ای برای مجسمه‌سازی قلمداد می‌کرد (میتر و شفتسووا، ۱۳۹۵، ۲۸۷). کتاب‌های *راه بازیگری* و *فرهنگ، بدن است* از مهم‌ترین آثار نظری او هستند. سوزوکی با تلفیق فلسفهٔ ذن و هنرهای رزمی ژاپن، به وحدت ناگسستنی ذهن و بدن باور دارد و با تمرینات فیزیکی سنگین، در جست‌وجوی «حضور» بازیگر در لحظه است.

یافته‌ها و تحلیل داده‌ها

بنیان فلسفی و روان‌شناختی

استانیسلاوسکی همسان با سنت دوگانه‌انگاری دکارتی، ذهن و بدن را به عنوان دو جوهر جداگانه در نظر می‌گیرد. در سیستم بازیگری او، ذهن نقش اصلی و هدایت‌گر را ایفا می‌کند در حالی که بدن به عنوان ابزاری برای بیان محتوای ذهنی است. این رویکردِ روان‌محور، در واقع شکلی از «تقلیل‌گرایی دوگانه‌نگر با اولویت ذهن» است که بر مفهوم «حقیقت درونی» تأکید دارد. سونیا مور[۶](۱۹۹۵-۱۹۰۲) در باره سیستم استانیسلاوسکی می‌گوید: « بیندیشید و کاری کنید که بدنتان آنچه را که در ذهن دارید، بازتاباند.» یعنی ذهن را به‌مثابه مخزنی از تصاویر می‌نمایاند که از بدن جداست و هر چه در ذهن است می‌تواند به جسم منتقل شود. سونیا مور بر اساس سیستم استانیسلاوسکی بارها آن را اندیشیدن، منطق و کنترل آگاهانه به معنای دکارتی آن‌ها می‌نامد (زاریلی، ۱۳۸۳، ۳۳). این سیستم در سطح «فرض‌گذاری» و «ساختن وضعیت ذهنی»، از شک روشمند دکارت در قالب تمرین «اگر جادویی»[۷] استفاده می‌کند، همانطور که دکارت بر عقل محض تأکید داشت، استانیسلاوسکی نیز بر احساس، ناخودآگاه و جهان درونی به سبک رمانتیک‌ها تمرکز دارد.

هرچند نظریات او بیشتر با اندیشه ذهن‌پایگی دکارت قابل تحلیل است اما این همسانی، مطلق و ثابت نیست؛ زیرا استانیسلاوسکی در دوره متأخر، از طریق «متد اعمال جسمانی»، کوشید از کنش بدنیِ هدفمند به سوی تحریک عاطفه، نیت و زندگی روانی حرکت کند و پاره‌ای از نظریات او با مرلوپونتی نیز در رویکرد روان‌تنی‌اش سازگار است که در آن، بازیگر از طریق «بدنِ ادراک‌کننده و کنش‌گر» خود، حالات درونی و معنای نقش را می‌آفریند. فلسفه پدیدارشناسی مرلوپونتی که بدن را مرکز تجربه‌زیسته و معنا می‌داند با مفاهیم عملِ جسمانی، دایره توجه[۸] و حافظه حسی[۹] در سیستم استانیسلاوسکی می‌تواند همراستا باشد. زیرا او نیز بر «تجسدیافتگی/بدن‌مندی» انسان در جهان تأکید می‌ورزد.

میرهولد با ابداع «بیومکانیک»، پاسخی رادیکال به پارادایم و سیستم روان‌شناختی استانیسلاوسکی داد. پایه این شیوه نه بر ذهنیت، بلکه بر عینیت، ساختار و کارآمدی بدن به عنوان یک ابزار هنری استوار است. «بیومکانیک شیوه‌ای است که بدن بازیگر می‌بایست به عنوان ابزاری دقیق تربیت و قادر به اجرای حرکاتی واضح و پویا شود که به نوبه خود، احساس مورد نظر را ایجاد کنند» (Braun, 1995, 160). میرهولد در شیوهٔ بیومکانیک خود، بدن را ماده اولیه اجرا می‌داند؛ ابزاری که باید به‌طور آگاهانه و با دقتِ فنی مهندسی شود. هستهٔ این سیستم بر وحدت ناگسستنی قصد و عمل فیزیکی استوار است. این نگاه، همانند فلسفه مرلوپونتی، دوگانه سنتی ذهن و بدن را به چالش می‌کشد. با این تفاوت که مرلوپونتی بر بدن زیستهٔ خودانگیخته تأکید دارد، درحالی که میرهولد بر بدن مادی و سنجیده به عنوان ابزاری مصنوع برای خلق بیان هنری تمرکز می‌کند. «بازیگر ایده‌آل برای میرهولد کسی نبود که برای زیستنِ نقش تلاش کند، بلکه کسی بود که بتواند آن را از طریق تسلط استادانه بر ابزار فیزیکی به نمایش بگذارد. امر روانی از امر فیزیکی سربرمی‌آورد؛ فکر و احساس، پیامد کنش فیزیکی هستند» (Leach, 2019, 38). می‌توان نگاه میرهولد را خوانشی دانست که پدیدار بازیگری را بر اساس بدنی فنی و مهندسی‌شده تعریف می‌کند؛ خوانشی که بدنمندی مرلوپونتی را عمدتاً در چارچوب مادی و مکانیکی آن جای می‌دهد. پیوند میان میرهولد و مرلوپونتی را باید بیشتر در سطح نقد تقدم ذهن و توجه به کنش بدنی جست‌وجو کرد، نه در سطح یکسانی کامل مبانی فلسفی آنان.

بنیان‌های فکری و فلسفی تاداشی سوزوکی نیز از نظر فلسفه شرق و غرب قابل توجه است. فلسفه شرقی ذِن بودیسم پایه اصلی اندیشه‌ورزی سوزوکی است. او به کرات بر مفاهیمی چون حضور در لحظه، اتحاد ذهن و بدن وانرژی درونی بدن بازیگر، تمرکز، حضور فیزیکی » تأکید می‌کند که همگی از مبانی ذِن بودیسم نشأت می‌گیرند. او به وضوح بیان می‌کند که تمرینات فیزیکی شدیدش نه برای نمایش مهارت‌های تکنیکی، بلکه برای دستیابی به یک حالت هوشیاریِ واحد وخالی شدن ذهن از

قضاوت طراحی شده‌اند. این اهداف، مستقیماً با مفهوم ذهنِ تهی[۲۲]در ذِن و رد دوگانگی ذهن و بدن همخوانی دارد (Suzuki, 2015, 45-48). در ذن، تمرین جسمانی، نشستن مراقبه و تمرین ذهنی یکی هستند. این مفهوم مستقیماً در وحدت ذهن و بدن در متد سوزوکی دیده می‌شود.

سوزوکی در عین حال دیدگاهش با فلسفه غربی پدیدارشناسی (مرلو-پونتی) نیز قابل مقایسه است. تأکید مرلوپونتی بر «کالبدِ ادراک‌شونده» به این معنا که ما جهان را نه از طریق ذهن انتزاعی، بلکه از طریق بدنمان درک و تجربه می‌کنیم، همراستا با نظرات و شیوهٔ سوزوکی است. بدن «نقطه دید ما به جهان» است. پل آلن[۲۳]که خود از پژوهشگران متد سوزوکی است، به صراحت اشاره می‌کند که تمرینات سوزوکی، به ویژه تأکیدش بر آگاهی از بدن به عنوان رسانه ادراک، بازتاب مستقیمِ مفهومِ «کالبد ادراک‌شونده یا بدن زیسته»[۲۴]در پدیدارشناسی مرلوپونتی است. «در متد سوزوکی، بدن نه به عنوان ابزار، بلکه به عنوان نقطهٔ کانونی تجربه زیسته در نظر گرفته می‌شود؛ ایده‌ای که آشکارا با هستهٔ فلسفهٔ مرلوپونتی همسو است» (Allain, 2002, 57). سوزوکی مخالف جدایی ذهن و بدن است و معتقد است ما از طریق جسمِ خود در جهان حاضریم. متد او برای یکپارچه‌سازی ذهن و بدن طراحی شده تا بدنِ ذهنِ اجراگر را پرورش دهد و فکر و عمل را جدایی‌ناپذیر از کالبد فیزیکی بداند (ساکی و یزدی، ۱۴۰۳، ۱۱۱).

محوریت ذهن و نقش بنیادین آن

در سیستم استانیسلاوسکی، ذهن به عنوان منبع اصلی انگیزه، احساس و حقیقت درونی، نقش کاملاً محوری و بنیادین ایفا می‌کند. تمام فرآیند خلاقه از طریق کارهای ذهنی مانند تحلیلِ متن، ساخت گذشته زندگی شخصیت، تعیین اهداف روان‌شناختی و استفاده از تکنیک اگرِ جادویی شکل می‌گیرد. این اولویت‌دهی به ذهن، میراث مستقیم تفکر دوگانه‌انگار دکارتی است. مثلاً بازیگر ترس یا اندوه را با تحلیل درونی فعال کرده و سپس آن را در افت شانه، مکث صدا یا نوع حرکتش عینیت می‌بخشد. استانیسلاوسکی معتقد بود بازیگر باید با چشم درونیِ خود شخصیت را ببیند و از طریق نیروی تجسم‌آفرینش، ظهور درونی نقش را خلق کند. «نیروی تجسمِ نقش‌آفرین باید آن‌قدر قوی باشد تا با چشم درونی خود، شخصیت مورد نظر را ببیند که ما آن را ظهور درونی دیدن می‌نامیم» (آنتاروا، ۱۳۹۵، ۲۳۹). سیستم با استفاده از تکنیکِ اگر به بازیگر کمک می‌کند تا اقدامات درونی و بیرونی خود را بر پایه حقیقت درونی و تحلیل‌های روان‌شناختی بنا کند (استانیسلاوسکی، ۱۳۸۳، ۱۲۵). راز تاثیر نیرومند «اگر» در این حقیقت نهفته است که هرگز با آنچه در واقعیت وجود دارد سر و کار ندارد، بلکه تنها به آنچه ممکن است وجود داشته باشد می‌پردازد» (مسرور، ۱۳۹۰، ۱۸۹).

در بیومکانیک، ذهن نقش ثانویه دارد. بازیگر ابتدا حرکت فیزیکی را دقیقاً اجرا می‌کند و سپس احساس به صورت خودجوش پدید می‌آید. ذهن برای درک فرم‌های حرکتی و پیروی از ریتم لازم است، اما نقطه شروع خلق حس نیست. «ویلیام جیمز[۲۵]با آزمایشاتی نتیجه گرفت که ناخودآگاه عاطفی و حالاتِ گذاری آن مستقیماً به بدن و جسم مربوط هستند و عاطفه، واکنش خودکار بدن به انگیزه است» (زاریلی، ۱۳۸۳، ۱۵۷). در این شیوه بازیگر نیازی به کاوش در خاطرات شخصی یا حافظه عاطفی (برخلاف استانیسلاوسکی) ندارد. کارهای ذهنی کم و تحلیل ذهنی تنها برای درک کلی نمایش و نقشِ خود در آن کافی است. بدن مادهٔ اصلی سازمان‌دهی اجراست. بازیگر با تمرین، ریتم، تعادل و کنترل حرکت به بدنی فنی می‌رسد. احساس از حرکت پدید می‌آید. کنش‌های بدنی می‌توانند خشم یا اضطراب را بسازند؛ بدنی دقیق، اما زنده و خلاق.

در شیوهٔ سوزوکی ذهن و بدن جدایی‌ناپذیرند. واژه بدن‌ذهن[۲۶] یک مفهوم یکپارچه‌نگر است که خاستگاه آن نیز به تاداشی سوزوکی برمی‌گردد و هدف اصلی آن، پرورش بازیگری با توانایی بیان هنری از طریق کلِ به هم پیوستهٔ جسم و روان است. ذهن از طریق بدن و در «لحظهٔ حال» ظهور می‌یابد. تفکر تحلیلیِ بیش از حد، مانع حضور کامل بازیگر است.
متد سوزوکی عمدتاً بر پرورش «بدن-ذهن» بازیگران متمرکز است و به تقویت قدرت جسمانی و آوایی، افزایش انرژی و کنترل، و بهبود تمرکز آنان می‌پردازد (ساکی و یزدی، ۱۴۰۳). وحدت ذهن و بدن از طریق تمرین‌های سخت، تماس با زمین، کنترل تنفس و مرکز ثقل تجربه می‌شود. بدن با مقاومت و تمرکز انرژی حضوری متراکم می‌سازد؛ حتی در سکون، ایستادن و نگاه نیز نیرویی فعال به صحنه منتقل می‌کند. مفهومِ بدن‌ذهن تاداشی سوزوکی با مقولهٔ سوژه-بدن مرلوپونتی همراستا است. (دارای هم‌پوشانی است).

نقش بدن و نسبت متقابل آن با ذهن

در سیستم استانیسلاوسکی، بدن به‌عنوان ابزاری تبعی و بیانگر برای نمایش دقیق زندگی درونی عمل می‌کند. هر حرکت فیزیکی باید توجیه درونی داشته باشد و تمرینات بدنی نه برای زیبایی، بلکه برای افزایش پاسخ‌دهی به محرک‌های ذهنی طراحی شده‌اند. استانیسلاوسکی می‌گوید: «آدم نباید راه حل را در کوشش ظاهری، بلند کردن صدا، ژست‌های برجسته و سریع‌تر حرف‌زدن جستجو کند، بلکه باید در آرامش به صدای ضمیر ناخودآگاه خود گوش دهد» (آنتاروا، ۱۳۹۵، ۶۹).
استانیسلاوسکی به وحدت ارگانیک ذهن و بدن باوری راسخ داشت. در این نگاه، بدن بیانگر بیرونی زندگی درونی است و این دو در رابطه‌ای متقابل عمل می‌کنند. از یک سو «ذهن از طریق بدن احساس می‌کند» و از سوی دیگر «افکار در اعمال ظهور و بروز می‌یابد و عمل هر کس به‌نوبه خود بر ذهن او تأثیر می گذارد. ذهن نیز بر بدنش تأثیر می‌گذارد و مجددا بدنش یا وضعیتش، واکنش بر روی ذهنش داشته و این یا آن شرایط را تولید می کند» (Stanislavski,Rumyantsef,1998, 5).
این دوگانه‌انگاری تعاملی بدین معناست که ذهن به عنوان فرمانده و بدن به عنوان مجری، در هماهنگی کامل باید عمل کنند. سونیا مور در کتابش[۲۷] می‌گوید: تعالی جسمی مورد نظر استانیسلاوسکی به‌نحوی دقیق با وجه روان‌شناسی تکنیک او ارتباط دارد. سیستم، تجسد دوباره است و این که بدن باید کار را شروع کند و خاتمه بخشد» (زارِیلی، ۱۳۸۳، ۳۲).
در شیوهٔ بیومکانیک بدن محور اصلی است. بدن به عنوان یک ابزار صحنه یا ماشین بازیگری در نظر گرفته می‌شود. حرکت فیزیکی دقیق و کنترل‌شده، منبع اصلی ایجاد احساس در خود بازیگر و انتقال آن به تماشاگر است. نقش بدن کاملاً بنیادین است و در نگاه میرهولد همچون ماده خام بیومکانیکی عمل می‌کند؛ سیستمی متشکل از اهرم‌ها، عضلات، ریتم‌ها و حرکات دقیق که باید به طور علمی آموزش داده و کنترل شود. در فرمول بیومکانیکی، بازیگری چنین تعریف می شود: N=A1+A2 در این فرمول، N یعنی بازیگری. A1 ناظراست بر شروع فعالیت در تمرین یا تکلیف ارائه شده و یا اندیشه است و A2 مصالح و ابزار کار است و اجرا کنندهٔ تمرین یا تکلیف (حامدسقایان، ۱۳۹۵). بدن به عنوان یک سیستم دقیق و آموزش‌دیده در نظر گرفته می‌شود که باید ایده‌ها و نیّت‌های دراماتیک[۲۸] (A1) را به شکلی فیزیکی و قابل مشاهده (A2) محقق کند. «اصل مرکزی بیومکانیک این است که بیان بیرونی، احساس درونی را تولید می‌کند، و نه برعکس. بدن بازیگر، از طریق یک سری حرکات بازتاب‌شناختی[۲۹] پاسخ عاطفی مورد نظر را هم در اجراکننده و هم در تماشاگر ایجاد می‌کند» (Leach, 2019, 45)

تقدم بدن بر ذهن یک اصل و هسته مرکزی بیومکانیک است. رابطه از حرکت فیزیکی شروع می‌شود تا به تحریک ذهن بازیگر و تماشاگر ختم شود. (حرکت فیزیکی ← ایجاد احساس ← تحریک ذهن.) اگر بازیگر فرم فیزیکی هر حسی را اجرا کند،

به تدریج همان حس در او پدیدار می‌شود. از طرف دیگر در عمل، از «قصد» شروع می‌شود تا «فرم» صحیحی که از قبل در بدن حک شده را فراخوانی کند. پس در شیوهٔ بیومکانیک، ذهن و بدن در یک حلقه بازخوردی دائمی با یکدیگر قرار دارند.

تاداشی سوزوکی با تمرینات فیزیکی شدید، می‌خواهد عادات مخرب زندگی مدرن را از بدن بازیگران بزداید. در این روش، بدن صرفاً یک ابزار نیست، بلکه خود، خالق معناست؛ بدنی که می‌اندیشد و عمل می‌کند. این تحول جسمانی به یکپارچگی ذهن و بدن، سیالیت و کشف انرژی درونی منجر می‌شود(یزدی و زارعی، ۱۴۰۱، ۲۲). در روش سوزوکی، ذهن و بدن در رابطه‌ای دیالکتیکی و یکپارچه هستند ، تمرکز بر نیمه تحتانی بدن و پاهاست که حرکاتشان بیانگرانه است. هدف، پرورش سه قابلیت کلیدیِ تولید انرژی، تنظیم تنفس و کنترل مرکز ثقل به صورت مستقل اما مرتبط است. این شیوه، آگاهی از بدنِ خود و دیگری را در اجرا تقویت می‌کند (Suzuki ,2015, 63).

مفهوم «خودِصحنه‌ای»[۳]

«خود صحنه‌ای» در واقع همان هویت بازیگر در نقشی است که آن‌را در روی صحنه از خود به نمایش می‌گذارد. یک هویت موقت و نمایشی است که بازیگر با استفاده از مهارت‌ها و ابزارهای خود، آن را خلق می‌کند و در طول اجرا، آن را زنده نگه می‌دارد. این هویت، لزوماً با هویت واقعی بازیگر یکسان نیست، اما از آن نشأت می‌گیرد و با آن در ارتباط است. برساخته‌ای هنرمندانه است که از ترکیب و تعامل عناصر وجودی بازیگر (ذهن و بدن) و عناصر نقش (متن، شرایط، کارگردانی) شکل می‌گیرد.در اندیشهٔ مرلوپونتی، سوژه نه ذهنی جدا از بدن، بلکه «بدنِ زیسته»ای است که در تعامل با جهان و با بدن‌های دیگر معنا می‌یابد. از این منظر، «خود صحنه‌ای» در فرایند کنش بدنی بازیگر و در مواجهه با دیگری- اعم از شخصیت نمایشنامه، بازیگران دیگر و تماشاگر- پدیدار می‌شود. تعریف و نحوهٔ رسیدن به «خودصحنه‌ای» در نظریه‌های بازیگری متفاوت است و بستگی نزدیکی با چگونگی تلقی رابطهٔ ذهن و بدن در هر نظریه دارد.

در سیستم استانیسلاوسکی، «خود صحنه‌ای» یا هویت بازیگردر نقش، در حوزه ذهن، حافظه عاطفی و جهان درونی فرد جای دارد. بازیگر باید از طریق کندوکاو در خاطرات عاطفی شخصی و تخیل خود، به درک عمیقی از نقش دست یابد. این نگاه به دوگانه‌انگاری ذهن/ بدن دکارت همخوان است. «هرچقدر بازیگر در اولین برخورد، نمایشنامه را با احساس و تپش زندگی زندهٔ خود زنده کند،... اراده هنری و شعور و حافظهٔ هیجانی فعال‌تر می‌شود» (استانیسلاوسکی ۱۳۹۳، ج۲، ۶۱). بدن صرفاً پوسته‌ای است که این «خودصحنه‌ای» درونی را نمایان می‌سازد. استانیسلاوسکی می‌گوید: «هر دو نیروی قلب وضمیر خودآگاه می‌توانند، اگر در آرامش کار کنند، انسان‌ها را با توجه کردن به انصراف از من شخصی تا حدی جلو ببرند که با روان او کاملاً هماهنگ شود» (آنتاروا، ۱۳۹۵، ۹۷).

«خودصحنه‌ای» یا هویت بازیگر در شیوهٔ میرهولد از طریق دقت حرکتی و کنترل فیزیکی بدن ساخته می‌شود. « این شیوه یک «خود اجرایی» می‌سازد و «من» بازیگر در حین اجرای تکلیف حرکتی پدیدار می‌شود» (Braun, 1995, 178). از این رو، هویت نه در درون، بلکه در نمایش بیرونی و عملکرد مکانیکی بدن متجلی می‌شود. «در بیومکانیک، «خود» بازیگر یک محصول از پیش موجود نیست، بلکه «محصول کنش فیزیکی» است که در «دقت حرکت» ساخته و تجلی می‌یابد». (Leach, 2019, 45) این هویت بازیگر به‌طور مشخص در حین اجرای حرکات دقیق و معنادار (مانند ترکیب‌های A1 و A2) شکل می‌گیرد؛ چرا که« این اتودها سناریوهایی برای کنش هستند که از طریق آنها بازیگر، «خود صحنه‌ای» خویش را کشف و نمایش می‌دهد» (Leach, 2019, 61). به بیان دیگر، خودِ بازیگر نه پیش از اجرا، بلکه در حین عمل هدفمند متجلی می‌شود.

چنین برداشتی از شکل‌گیری «خود» در کنش فیزیکی، با تلقی مرلوپونتی از بدن به عنوان بنیان تجربهٔ سوژه هم‌سویی دارد؛ جایی که هویت نه در ذهنی مستقل، بلکه در عمل بدنمند و در میدان مشترک ادراک با دیگری پدیدار می‌گردد.

در روش سوزوکی هویت و شخصیت بازیگر در بدنش شکل می‌گیرد. «خود» از طریق فشارهای فیزیکی و تجربیات جسمانی ساخته و آشکار می‌شود. سوزوکی می‌گوید: «هدف اصلی شیوهٔ من برملا کردن و مطرح ساختن درک فیزیکی است که بازیگران در اصل و قبل از شیوه‌های بازیگری مدون صاحب آن بودند و نیز ارتقای توانایی‌های درونی آن‌هاست. دارایی مشترک آدم‌ها ورای همهٔ تفاوت‌های نژادی و ملیتی» (زاریلی،۱۳۹۶، ۲۶۲). تمرینات به عنوان وسیله‌ای برای کشف خودآگاهی از بدن درونی در نظر گرفته شده‌اند و بازیگر یاد می‌گیرد که از لایه‌های مختلف حساسیت درون بدن خود آگاه شود (Suzuki, 2015, 74). از دهه ۱۹۶۰، مفهوم سنتی «شخصیت» روان‌شناختی در تئاتر محوریّت خود را از دست داد. در آثار تاداشی سوزوکی، تمرکز از فردیت به بازآفرینی قویِ روان‌فیزیکی تغییر کرد. بازیگر معاصر دیگر محدود به یک نقش ثابت نیست و دامنه فعالیت او از شخصیت‌پردازی واقع‌گرایانه تا ایفای چندین نقش، تعامل با تماشاگر و تبدیل شدن به بخشی از یک تصویر انتزاعی گسترش یافته است (Zarrilli, 2005, 22). تأکید سوزوکی بر آگاهی بدنمند بازیگر را می‌توان در پرتو اندیشهٔ مرلوپونتی فهم کرد؛ جایی که بدن زیسته محل شکل‌گیری تجربهٔ سوژه است و از طریق حضور آن در برابر دیگری، معنا و هویت اجرایی، آشکار می‌شود.

سازوکارهای خلاقه در تعامل ذهن و بدن

بازیگر در سیستم استانیسلاوسکی، یک آفرینشگر درونی است که با استفاده از ذهن، تخیل و تجربیات شخصی خود، زندگی درونی شخصیت را می‌آفریند. «او باور داشت که در پس خلاقیت سه محرک عمده وجود دارد: «ذهن (عقل)»، «اراده»، و «احساس (قلب)» ... که با گرهی محکم به هم متصل شده‌اند» (هاج، ۱۳۹۳، ۷۳). هدف، خلق از درون به بیرون است، نه تقلید محض. این نگاه، بازیگر را از یک مجریِ صِرف به یک خالق فعال ارتقا می‌دهد. «هر دو مفهوم «اگر» و «شرایط پیشنهادی» ابزارهایی برای برانگیختن تخیل هستند و ریشه یکسانی دارند. با این تفاوت که «اگر» مانند یک ضربه ناگهانی، تخیل را بیدار می‌کند. «شرایط پیشنهادی» تخیل را به‌شکلی منطقی و استدلالی می‌سازد. در نهایت، هدف هر دو، کمک به تحریک درونی بازیگر است» (استانیسلاوسکی ۱۳۹۳، ج۱، ۱۲۶). در شرایط پیشنهادی، «به چه دلیل» نیازمند تخیل هنرمند است، و بنابراین اورا نسبت به بسط رویدادهای احتمالی آتی، و اهداف پیچیده‌تر روان‌شناختی هدایت می کند (Merlin, 2001, 351). این ساختار بیشتر با منطق ثنویت دکارتی هم‌خوانی دارد، زیرا همانند دیدگاه دکارت، منشأ آگاهی و خلاقیت در ساحت ذهن قرار می‌گیرد و بدن در مرحلهٔ بعدی به‌عنوان واسطهٔ بروز آن تجربهٔ درونی عمل می‌کند. البته استانیسلاوسکی، به عنوان یک هنرمند و نه یک فیلسوف، عمیقاً به «حقیقتِ بدنمندِ تجربه انسانی» نیز پی برده بود و باورداشت که در حافظهٔ حسی، مسیر رسیدن به روح (عاطفه و احساس) از جسم می‌گذرد و در دایره توجه مسیر رسیدن به تمرکز و حضور ذهن، از توجه به محیط فیزیکی می‌گذرد و بازیگر برای خلق زندگی روی صحنه، باید به «بدن زیسته خود» متکی باشد.

«بازیگر در شیوهٔ بیومکانیک یک اجراگر ماهر فنی است که ایده‌های کارگردان را با دقت بالا اجرا می‌کند. بازیگر برای میرهولد در درجه اول یک صنعتگر و مجری اراده کارگردان بود که می‌بایست اجرایی با دقت ریاضی‌وار ارائه دهد» (Braun, 1995, 169). نقش او بیشتر اجراکننده است تا یک خالق مستقل. با این حال، نقش خلاق بازیگر در این شیوه نفی نمی‌شود، بلکه بازتعریف می‌گردد. «در این نگاه، خلاقیت زمانی پدیدار می‌شود که تکنیک چنان به طور کامل درونی شده باشد که به طبیعت

دوم بازیگر تبدیل شود و به او اجازه دهد با بدنش همانند یک ساز به آفرینش بپردازد (Braun, 1995, 169). وقتی این زبان را به طور کامل فراگرفت، آنگاه می‌تواند با آن داستان بگوید و شخصیت خلق کند.

میرهولد، با تأکید بر کنش فیزیکی، خلاقیت را در بدنِ عمل‌کننده مستقر می‌سازد. این نگاه با نظر مرلوپونتی از بدن به‌عنوان سوژۀ ادراک‌کننده و کنش‌گر نزدیک است؛ بدنی که پیش از هر بازاندیشی ذهنی، حامل نوعی آگاهی پیش‌تأملی است که در حرکت و ریتم تجلی می‌یابد.

در روش سوزوکی نیز «احساس تماس با زمین مبنای کار خلاقۀ بازیگر است و حتی قدرت و تُن صدای بازیگر را نیز تعیین می‌کند» (میتر و شفتسووا، ۱۳۹۵، ۲۸۳). متد سوزوکی با تکرار مداوم، همزمان بدن (عضلات و اعصاب) و توجه ذهن را پرورش می‌دهد و بر تسلط بر یک فرم مشخص تأکید دارد. این تمرینات ژیمناستیک نیستند، بلکه در واقع تمرین‌های انضباطی بازیگری محسوب می‌شوند که نیازمند درگیری خلاق و عاطفی مستمر می‌باشند (Allain, ۲۰۰۲’۱۸). آگاهی بدنی و تمرکز درونی باید کامل و جزءپردازانه باشد و هم به سوی درون و هم به بیرون افکنده شود (ساکی و یزدی، ۱۴۰۳، ۱۱۱). سوزوکی با ایدۀ آگاهیِ عمیقِ بدن‌مند، که بستر اصلی تحقق خلاقیت و آگاهیِ بازیگر بر صحنه است، با پدیدارشناسیِ مرلوپونتی همسانی دارد.

دستیابی به حقیقت

مرلوپونتی حقیقت هنر را در درگیری زنده (و تجربۀ زیسته) با جهان می‌داند، نه بازتاب ذهن هنرمند. (پنج‌تنی، ۱۳۹۴) هنر مانند ادراک حسی عمل می‌کند و بی‌واسطه به ژرفای پدیده‌ها می‌رسد و ما را وامی‌دارد جهان را دوباره و «آن‌گونه که هست» ببینیم. (سبزه کار، ۱۳۹۶، ۴۹-۴۶) بدن هنرمند با جهان تطبیق می‌یابد و از همین طریق، هنر همانند ادراک، عالم را آشکار می‌سازد. (پنج‌تنی، ۱۳۹۴)

به اعتقاد استانیسلاوسکی، در صحنه، حقیقت آن چیزی است که با آنکه در واقعیت وجود ندارد، ولی هنرپیشه در شرایط پیشنهادی به وجود آن در ذهن خودش اذعان دارد. (Stanislavski, Rumyantsev, 1998,11) هر انسانی با زندگی واقعی و عینی زیست می‌کند ولی هنرمند با زندگی تخیلی نیز می‌تواند زندگی کند.(استانیسلاوسکی ۱۳۹۳، ج۳، ۸۲). دستیابی به حقیقت هنری در سیستم استانیسلاوسکی از مسیر «درون به بیرون» صورت می‌گیرد. حقیقت در اعماق ناخودآگاه، خاطرات عاطفی و دنیای درونی بازیگر نهفته است. «استانیسلاوسکی تأکید می‌کند که بازیگر باید تخیل خود را توسعه دهد تا بتواند به سوالات اساسی نمایش (چه کسی، کجا، چرا و چگونه) پاسخ دهد. بدون یک زندگی درونی قدرتمند برای شخصیت، اجرا به تقلید، تئاتر قراردادی و «یورش بی‌فکر به صحنه» تبدیل می‌شود. باور به شخصیت، پایه و اساس خلق حقیقت بر روی صحنه است» (Barry 17, 2012,). از این منظر می‌توان گفت که نظام اولیۀ استانیسلاوسکی در دستیابی به حقیقت به نوعی با منطق دوگانه‌انگاری دکارتی بیشتر هم‌پوشانی دارد، زیرا میان «حیات درونی روانی» و «بیان بیرونی جسمانی» تمایز می‌گذارد و خاستگاه حقیقت بازیگری را در ساحت درونی بازیگر جست‌وجو می‌کند. با این حال، هنگامی که او از مفاهیمی چون حافظه حسی، دایره توجه و حضور در شرایط فیزیکی صحنه سخن می‌گوید، در عمل به نوعی تجربۀ بدنمند پدیدارشناسانه نزدیک می‌شود. استانیسلاوسکی اعلام می دارد که: «تخیلات هنرپیشه نه تنها برای ساختن اندیشه های وی ضروری است بلکه برای احیای آنچه قبلاً در ذهن وی ساخته شده است نیز الزام آور است» (استانیسلاوسکی، ۱۳۹۳، ۱۶۳).

میرهولد باور داشت که بازیگر باید بتواند حقیقت اجرای خود را به طور ساخته شده، از طریق یک سری فرم‌های فیزیکی دقیق «ساخت» کند، به این ترتیب که «تکنیک بیرونی به تجربه درونی منجر می‌شد» (Braun, 1995, 177-178). بنابراین، ابتدا فرم صحیح اجرا می‌شود و سپس حقیقت از طریق اجرای دقیق بدنی که از «قصد دراماتیک» واضحی سرچشمه می‌گیرند، خلق می‌شود و از صورت به معنا می‌رسد (Braun, 1995, 177-178). میرهولد معتقد بود که بازیگر نباید «منتظر الهام باشد»، بلکه باید «بدن» را به گونه‌ای آموزش دهد که بتواند «حقیقت» را به طور مصنوعی، اما کاملاً باورپذیر و تاثیرگذار، تولید کند. این دیدگاه با تلقی مرلوپونتی از بدن به‌عنوان سوژهٔ کنش و ادراک قابل پیوند است. در فلسفهٔ مرلوپونتی، معنا پیش از آنکه به‌صورت اندیشه‌ای ذهنی شکل بگیرد، در حرکت و کنش بدن در جهان پدیدار می‌شود.

در متد سوزوکی، حقیقت بازیگری از تجربه فیزیکی مستقیم بدن با زمین، فضا و جاذبه نشأت می‌گیرد. اجرا از لحظه‌ای آغاز می‌شود که پاهای بازیگر زمین را لمس می‌کند. این «حضور فیزیکی قدرتمند»، نهایت حقیقت در تئاتر است. این تماس، پایه‌ای برای ریشه دواندن در لحظه حال، آشکارسازی هویت واقعی و دستیابی به اصالت صحنه‌ای است. تمرینات بدنی محور اصلی پرورش این حضور اصیل می‌باشند (Suzuki ,1993, 8). روش سوزوکی بیشترین نزدیکی را با فهم مرلوپونتی از بدنمندی دارد، زیرا با تأکید بر تماس پا با زمین، رابطه با جاذبه و حضور قدرتمند بدن در فضا، حقیقت اجرا را مستقیماً در حضور فیزیکی بدن در جهان جست‌وجو می‌کند.

نماد استعاری

نماد استعاری سیستم استانیسلاوسکی «کاپیتان و کشتی» است. در این استعاره، ذهن نقش کاپیتان را بازی می‌کند که مسیر، مقصد و دستورات حرکت را تعیین می‌نماید، در حالی که بدن همان کشتی است که باید با دقت و اطاعت کامل، این دستورات را اجرا کند تا به مقصد نهایی (اجرای حقیقی) برسد. «از نظر سانیا مور ذهن نشان‌دهندهٔ «کنترل آگاهانه» بر جسم است. ذهن بازیگر از نظر او کمیتی است همه چیزدان که همهٔ تجربه‌ها و به جسمیت درآوردن‌ها را کنترل می‌کند» (زاریلی، ۱۳۸۳، ۳۳).

میرهولد بدن بازیگر را «ماشین ایده‌آل» سازگارشده می‌دانست: یک دستگاه خودکار با حداکثر بازدهی، کنترل و دقت (Braun, 1995, 175). هر حرکت باید حساب‌شده و بدون اتلاف انرژی باشد. این سیستم خودکار، بدون نیاز به هدایت ذهنی، مانند یک سازهٔ مهندسی‌شده مستقل و دقیق عمل می‌کند.

در متد سوزوکی، بدن همچون «کوهی استوار و معبدی مقدس» برای انرژی است. بازیگر، با تمرینات سخت، مانند راهبی مراقبه‌گر به وحدت ذهن و بدن و حضوری کامل در لحظه می‌رسد. هدف، تجلی انرژی اولیه و حضور اصیل بر صحنه است. «در روش سوزوکی، بازیگر می‌آموزد که بدن را چونان معبدی مقدس بپرورد و ذهن را چونان راهبی در مراقبه، تا حضور کوه‌وار و انرژی اقیانوس‌گون خود را بر صحنه متجلی سازد» (Allain, 2002, 72).

اهداف و شیوهٔ آموزشی متدها بر پایه رابطهٔ ذهن و بدن

هدف غایی روش استانیسلاوسکی بازآفرینی «حقیقت زندگی درونی» بر صحنه است؛ یعنی بازیگر چنان طبیعی و باورپذیر در نقش زندگی کند که تماشاگر حضور او را در صحنه فراموش کند. این هدف از طریق مجموعه‌ای از اهداف فرعی محقق می‌شود: اهدافی که ماهیت و نیروی محرکهٔ نقش را می‌سازند، اهداف مربوط به خود بازیگر، نمایشنامه و همبازی‌ها، و نیز اهدافی که ارتباط خلاق

و باورپذیر میان بازیگر، نقش و تماشاگر را ایجاد می‌کنند. همهٔ این اهداف در خدمت دستیابی به حقیقت روان‌شناختی و باورپذیری مطلق‌اند. (استانیسلاوسکی ۱۳۹۳، ج۱، ۲۴۷)

در شیوهٔ آموزش سیستم، ایجاد هماهنگی کامل بین ذهن و بدن بازیگر اهمیت دارد، به‌طوری‌که بدن به ابزاری حساس، مطیع و پاسخگو تبدیل شود که بتواند بلافاصله تحریک‌های ذهنی را دریافت و نمایش دهد. توجه، تمرکز و تخیل جزو اصول اساسی این سیستم است.«استانیسلاوسکی به نقش‌آفرینان یاری می‌کرد تا توجه خود را پرورش دهند، خود را از این نظر به تکامل برسانند و در دایره توجه خود زندگی کنند» (آنتاروا، ۱۳۹۲، ۲۷۷). توجه مهمترین عامل در فرایند تمرکز بازیگر در حین نمایش است و این کار فقط با یک توجه کاملاً پرورش یافته میسر است. از این‌رو «توجه» یکی از عناصر تکنیک روانی سیستم استانیسلاوسکی محسوب می‌شود (حامدسقایان، ۱۳۹۵، ۱۵). «بهترین یار بازیگر تخیل او است و کسی که فاقد آن است یا باید آن را به دست بیاورد یا صحنه را ترک کند،در غیر این صورت آلت دست کارگردانانی خواهد شد که به زور تخیلات خود را در مغز او فرو می کنند» (استانیسلاوسکی ،۱۳۵۶، ۴۰).

بیومکانیک اما در خدمت تئاتر روایی و فرمالیستی است. این سیستم با ایجاد فاصله‌گذاری، بر غیرواقعی بودن اثر و زیبایی‌شناسی حرکت تأکید می‌کند. هدف آن خلق بیانی صحنه‌ای، اقتصادی و قدرتمند برای انتقال مؤثر ایدهٔ دراماتیک به مخاطب است. «در تکنیک‌های میرهولد فاصله گذاری تئاتریکالیستی وجود دارد. یعنی ما از طریق قراردادهای آگاهانه‌ای که بین خودمان، گروه اجرا و تماشاگر داریم این کار را انجام می‌دهیم» (سمندری، ۱۳۹۵). میرهولد از تماشاگران می‌خواست که به بازیگر به عنوان یک شیء فیزیکی نگاه کنند و همواره به یاد داشته باشند که تئاتر یک «بازی» است. او با شکستن دیوار چهارم و گردش بازیگران در سالن، در پی خلق فضایی کارناوالی در کل تالار نمایش بود (زاریلی و دیگران، ۱۳۹۹، ۴۸۳-۴۷۴). میرهولد از شاخه کاربردی بیومکانیک برای تحلیل و آموزش حرکت انسان به بازیگران استفاده کرد. او این درس را به عنوان بخش اصلی برنامه آموزشی «کارگاه بیومکانیک» خود قرار داد. در شیوهٔ میرهولد، آموزش به معنای مهندسی بدن برای دستیابی به دقت، کنترل و کارایی حداکثری است. این فرآیند، بازیگر را با تسلط بر فرم‌های فیزیکی دقیق آغاز می‌کند. اجرای مکرر این فرم‌ها، احساسات و نیات مرتبط را در ذهن او بیدار می‌کند. این اصل که «کنش منجر به احساس می‌شود»، هسته مرکزی روش اوست و هدف نهایی، پرورش بازیگری با توانایی فنی بالا و قدرت بیان دراماتیک است. میرهولد در در دیداری که «هارولد کلورمن»[۳]در سال۱۹۳۵ از تمریناتش در مسکو داشته در مورد این تمرینات چنین گفته است: «هر تمرین من یک نوع ملودرام است. هر حرکتی که توسط بازیگران صورت می‌گیرد، به آنها حسی از بازی بر روی صحنه را می‌دهد» (Leach, 2000, 39).

در متد سوزوکی، روش آموزشی بر پایهٔ انضباط سخت بدنی و کنترل «انرژی حیاتیِ» بازیگر بنیان گذاشته می‌شود. این فرایند که در پی یکپارچه کردن نظام‌های جسمانی و ذهنی است، سعی در خلق بدن‌ذهن دارد. (یزدی و زارعی، ۱۴۰۱، ۲۰). تمرینات مبتنی بر پایداری، ریتم و تنفس، بدن را به ابزاری قدرتمند و متمرکز تبدیل می‌کنند. یک بدن قدرتمند و متمرکز، حالت‌های ذهنی والا و احساسات اصیل را تولید کرده و سازنده ذهن است. هدف نهایی، دستیابی به «حضوری» اصیل و ارتباط بی‌واسطه با مخاطب است، به‌گونه‌ای که حقیقت عاطفی نقش، مستقیماً و با شدت منتقل شود. سوزوکی می گوید: «هدف من در تئاتر، بازگرداندن تمامیت جسمانی انسان است؛ نه فقط با تقلید از فرم‌های سنتی، بلکه با الهام از فضایل آن‌ها برای خلق شیوه‌ای فراتر از تئاتر مدرن. این یکپارچگی، قابلیت‌های ادراکی و بیانی بدن را بازیابی و فرهنگ را حفظ می‌کند. در این راه، «پا» نقش

محوری دارد، زیرا حساسیت فیزیکی مشترک همه انسان‌ها از هر نژادی را بیشتر از هر عضو دیگری بیان می‌کند» (Zarrilli, 2005, 164).

«سوزوکی هدف اصلی آموزش بازیگرش را آشکار ساختن حساسیت ادراکی جسمانی بازیگر و به سطح آوردن آن می‌داند. به زعم او کل بدن باید سخن بگوید، حتی هنگامی که فرد ساکت است» (یزدی و زارعی، ۱۴۰۱، ۲۲). در تمرین پاکوبی، هنرجویان پس از رها کردن بدن بر زمین، باید با کنترل تنفس به آرامی برخیزند. این فرآیند، بدن‌آگاهی[۳۲] را محقق می‌سازد. در این حالت، تمرکز درونی نقش حیاتی دارد و فرد باید توجهی یکپارچه به کل بدن خود در حین حرکت داشته باشد (یزدی و زارعی، ۱۴۰۱، ۲۱). سوزوکی روش خود را دستور زبان پاها می‌نامد، چرا که آگاهی از ارتباط بدن با زمین، به درک کامل‌تری از تمامی اتصالات فیزیکی بدن منجر می‌شود. این فرآیند، بازیگر را به رویارویی عمیق‌تری با خود واداشته و توانایی بازی کردنِ «خود» را ـ فارغ از شخصیت ـ در او تقویت می‌کند. تمریناتی مانند پا زدن‌های قدرتمند و ریتمیک، و متمرکز کردن انرژی در ناحیه لگن، که ریشه در تئاتر سنتی ژاپن دارند، تنها ورزش نیستند، بلکه رشته‌های بازیگریِ مبتنی بر فیزیکی‌سازی احساسات و تفسیر بدنی موقعیت‌ها هستند (Zarrilli, 2005, 92-93). سوزوکی در پی ایجاد بدن آگاهی در بازیگران و این باور است که مشاهده بدن در حال حرکت به فرد کمک می‌کند درک بهتری از یکپارچگی بدن و ذهن داشته باشد و با آگاهی عمیق و تمرکز بالا، حضور صحنه ای چشمگیری را به نمایش بگذارد (یزدی و زارعی، ۱۴۰۱، ۲۳).

بحران‌های اصلی برای بازیگر در هریک از شیوه‌ها

بحران در هر یک از این نظام‌ها، دقیقاً نقطه‌ای است که تلقی آن نظام از رابطه ذهن و بدن آشکار می‌شود. به بیان دیگر، هر روش بازیگری از همان چیزی آسیب می‌بیند که بر آن بیشترین تأکید را می‌گذارد. بحران اصلی در سیستم استانیسلاوسکی، خطر بازی کردن صرفاً ذهنی بدون نمود بدنی است و زمانی رخ می‌دهد که بازیگر هر چند دارای زندگی درونی پرباری نیز هست اما فاقد تکنیک بدنی لازم برای بیان صادقانه محتوای درونی خود است. در نتیجه، تماشاگر قادر به درک و باور احساسات نمایش داده شده نخواهد بود. این همان بحران بازیِ صرفاً انتزاعی است.

وقتی استانیسلاوسکی خود بعدها سیستم را مرور کرد، دریافت هر چه بازیگر آگاهانه‌تر روی جنبه‌های کاراکتر کار کند، خودآگاهی بیشتر می‌شود ولی در اجرا نیز ناتوان‌تر. وی برای حل این مسأله، متد عمل جسمانی را بنیان نهاد (میتر، شفتسووا، ۱۳۹۵، ۴۵). و در اواخر عمر کوشید تا با شیوهٔ عمل جسمانی بر آنچه ذهن را از جسم، دانش را از احساس و تحلیل را از عمل جدا می‌کند، فائق آید (زاریلی، ۱۳۹۶، ۳۵). حیات عاطفی ممکن است طی کار بر حیات جسمانی نقش برانگیخته شود و بازیگر توالی منطقی کنش‌های جسمانی[۳۳] برای اجرای کنش‌های درونی و هدفمند صحنه را اجرا می کند (هاج، ۱۳۹۳، ۶۲-۶۱).

در بیومکانیک خطر اصلی مکانیکی شدن حرکات بدنی است؛ یعنی بدن بازیگر به ابزار صرف تقلیل یابد و جنبه‌های انسانی، عاطفی و ذهنی آن نادیده گرفته و تبدیل به تکنیکی توخالی شود. بازیگر با خطر اجرای صرفاً تکنیکی و بدون پشتوانهٔ قصد دراماتیک روبرو است. در این حالت، حرکت فنی خالی از معنا و تأثیر خواهد بود. نیز خطر اصلی دیگر برای بازیگر عدم پیوستگی بین اجزاء اندامگان و عدم یکپارچگی بدن است. یعنی بازیگر باید بر کل بدن خود تسلط و اشراف کامل پیدا کند. میرهولد می‌گوید: «وقتی من نوک بینی‌ام را به حرکت در می‌آورم کل بدنم در این فرایند دخالت می‌کند.» و این مصداقی است بر یک‌پارچه بودن بدن (سمندری، ۱۳۹۵).

متد سوزوکی بزرگترین بحران بازیگر را عدم بدن‌آگاهی و جدایی از زمین می‌داند؛ یعنی از دست دادن ارتباط ارگانیک با زمین به‌واسطه تفکر تحلیلی. تمرینات سخت آن، مبارزه‌ای است برای بازگرداندن بازیگر به لحظه حال. هدف، احساس وزن بر

زمین و استخراج حقیقت وجود از کف پاها و مرکز ثقل بدن است، نه از ذهن انتزاعی. به زعم سوزوکی تأسف بار است که با ورود تئاتر مدرن به ژاپن کاربرد پاها و توجه به آنها محدود شده است. تماس مستقیم پاهای بازیگر با زمین در تئاتر مدرن رئالیستی که در آن بازیگران کفش برپا می کنند دیگر امکان پذیر نیست و در نتیجه، تأثیر حاصل از آن نیز از میان رفته است» (یزدی و زارعی، ۱۴۰۱، ۱۹). به باور او ضربه زدن به زمین با پا منجر به پرورش نوعی آگاهی خاص می‌شود. هنگام پاکوبیدن با تمرکز به این فعالیت و پرورش آگاهی نسبت به پاها به این نکته پی می‌بریم که در واقع رابطه بدن با زمین از طریق پاها تثبیت می‌شود (یزدی و زارعی، ۱۴۰۱، ۲۱).

مقایسهٔ عناصر رابطهٔ ذهن و بدن در نظریات استانیسلاوسکی، میرهولد و سوزوکی

شاخصه‌ها	استانیسلاوسکی	میرهولد	سوزوکی
بنیان فلسفی	دوگانه‌انگاری دکارتی با اولویت ذهن	بدن‌مندی مادی کنش‌مند	وحدت‌گرایی شرقی
محوریت ذهن	محوریت بنیادین	نقش ثانویه	وحدت ناگسستنی با بدن
نقش بدن	ابزار بیان زندگی درونی	ابزار اصلی و منبع احساس	خالق معنا و «بدن-ذهن»
مفهوم «خودِصحنه‌ای»	خود ذهنی مبتنی بر خاطرات عاطفی	خود اجرایی ساخته‌شده در کنش فیزیکی	خود جسمانی آشکارشده در تمرین
سازوکارهای خلاق	از درون به بیرون	از بیرون (فرم) به درون (احساس)	ایجاد یکپارچگی در بدن و ذهن
دستیابی به حقیقت	آفرینش هنری با کشف درون، تخیل فعال و ساخت زندگی اصیل شخصیت	حقیقت اجرا از فرم فیزیکی دقیق، تمرین و بدن بازیگر	حقیقت بازیگری از تماس بدن با زمین و حضور صادقانه
نماد استعاری	کاپیتان و کشتی	ماشین ایده‌آل	کوه استوار و معبد مقدس
روش آموزشی	سه‌گانه شناخت (تحلیل و تخیل)، زیرساخت روانشناسی (حافظهٔ عاطفی)، عمل جسمانی	مهندسی بدن، قراردادهای بدنی و فرم‌های طراحی شده	بدن‌آگاهی، تمرینات فیزیکی شدید با محوریت پاها
بحران اصلی	بازی صرفاً ذهنی بدون نمود بدنی	عدم پیوستگی بین اجزاء اندامگان و مکانیکی شدن حرکات بدنی	جدایی از زمین و لحظهٔ حال

مأخذ: نگارندگان

در جدول بالا کلیت مطالعه تطبیقی فوق در محورهای مورد بررسی در یک نگاه بصورت داشبردی قابل مقایسه است. در ستون اول شاخصه‌های مقایسه ای و در ستونهای بعدی هر یک از سه نظریه پرداز آورده شده و در هر ردیف در مورد هر شاخصه مقایسه‌ای نظریات آنها بطور تطبیقی آورده شده است. هر یک از خانه‌های جدول، حاصل نوعی خوانش تحلیلی است.

افتراق انضمامی سه رویکرد بازیگری

تفاوت و افتراق سه رویکرد بازیگری در نسبت ذهن و بدن است.

شاخصه‌ها	استانیسلاوسکی	میرهولد	سوزوکی
مسیر تولید معنا	از درون و روان به بدن	از کنش بدنی به احساس و معنا	از زمین، پا و انرژی به حضور
بدن در عمل	بیانگر وضعیت درونی	سازنده فرم و ریتم	مرکز انرژی و حضور
نمود صحنه‌ای	نگاه، مکث، صدا و ژست تابع عاطفه و نیت	حرکت دقیق، توقف، پرتاب، تعادل، ریتم	کوبش پا، ثبات، مرکز ثقل، تنفس، تمرکز
منشأ حقیقت اجرا	باورپذیری روان‌شناختی	وضوح و اثرگذاری کنش	شدت حضور بدنمند
خطر یا بحران	ذهنی‌شدن و ناتوانی در تجسد	مکانیکی‌شدن و فقدان قصد	گسست از زمین و فقدان تمرکز
نسبت با بدن مکانیکی	بدن گاه ابزار بیان ذهن می‌شود	بدن فنی است، اما صرفاً ابزار ذهن نیست	بدن کانون حضور است، نه ابزار و نه ماشین
نوع بدن	بدن روان‌نمایانه	بدن تکنیکی	بدن زمین‌پیوند / بدن زمین‌مند

جدول افتراق انضمامی سه رویکرد (مأخذ: نگارندگان)

نتیجه‌گیری

فرضیه اصلی در این پژوهش آن است که رابطه ذهن و بدن در کار بازیگر را می توان در متدهای بازیگری استانیسلاوسکی، میرهولد و سوزوکی بر اساس مبانی فکری و فلسفی متمایز از دوگانه‌انگاری دکارت تا بدن‌مندی مرلوپونتی مقایسه و تحلیل نمود. بر اساس تحلیل تطبیقی انجام‌شده در این مطالعه، می‌توان به این نتیجه دست یافت که سه نظام بزرگ بازیگری مذکور هر یک بر بنیادهای فلسفی خاصی استوار شده‌اند که رابطهٔ ذهن و بدن، نقش خلاق بازیگر و روش دستیابی به حقیقت هنری را به شیوه‌ای متفاوت صورت‌بندی می‌کند. نسبت میان نظریه‌های بازیگری و چارچوب‌های فلسفی در این پژوهش، تحلیلی است و منظور انطباق کامل یا تأثیرپذیری مستقیم تاریخی نیست.

استانیسلاوسکی با اتکا به سنت دوگانه‌انگاری دکارتی، ذهن را به عنوان «فرمانده» و بدن را به مثابه «مجری» در نظر می‌گیرد. در این چارچوب، حقیقت هنری از مسیر «درون به بیرون» و با کشف ناخودآگاه و خاطرات عاطفی محقق می‌شود. بدن تنها واسطه‌ای برای نمایش زندگی درونی است و هر حرکت باید توجیه روان‌شناختی داشته باشد. این رویکرد که ریشه در روان‌شناسی تجربی قرن نوزدهم دارد، بازیگر را یک آفرینشگر درونی می‌داند که با تخیل و تجربیاتش، زندگی شخصیت را از درون می‌آفریند. هرچند در مورد پاره‌ای از عناصر سیستم مانند «عمل جسمانی»، «حافظهٔ حسی» و «دایرهٔ توجه»، پی بردن او به «حقیقتِ بدنمندِ تجربه انسانی» و رابطهٔ آنها با «تجربهٔ زیسته» را نیز باید در نظر داشت.

میرهولد با الهام از ساخت‌گرایی و فرمالیسم، و با تأثیرپذیری از روان‌شناسی عینی ویلیام جیمز، در واقع به طرد صریح دوگانه‌انگاری دکارتی می‌پردازد. او با تمرکز بر بدن به عنوان یک «ماشین بازیگری»، رویکردی مبتنی بر «بدنمندی مادی و جسمی» ارائه می‌دهد که در آن بدن، مادهٔ اولیه و ابزار اصلی تولید معناست. این نگاه که آشکارا با نظریه پدیدارشناسانهٔ بدن‌مندی مرلوپونتی همسویی دارد، بر این اصل استوار است که احساس از طریق حرکت فیزیکی دقیق پدیدار می‌شود. همانگونه که مرلوپونتی بدن را «رویکرد اولیه ما به جهان» و جایگاه «قصدیت» می‌داند، میرهولد نیز بدن بازیگر را رسانه‌ای می‌داند که از طریق کنش‌های فیزیکی، معنا و احساس را مستقیماً در جهان نمایش متجلی می‌سازد. در این سیستم، بدن نه بازنماینده‌ای برای ذهن، بلکه خود منبع اصلی خلاقیت و تولید حقیقت هنری است.

سوزوکی با تلفیق فلسفهٔ ذن بودیسم، و الهام از تئاترهای سنتی و هنرهای رزمی ژاپن نظریه خود را پایه‌گذاری می‌کند. در این نظام، بدن نه یک شیء، بلکه «نقطهٔ دید ما به جهان» است. تمرینات سخت فیزیکی با تأکید بر پاها و تماس با زمین، در جهت دستیابی به «حضور» کامل و یکپارچه‌سازی «بدن-ذهن» طراحی شده‌اند. حقیقت در اینجا از تجربهٔ فیزیکی مستقیم بدن سرچشمه می‌گیرد و بدن به عنوان بستر اصلی تحول و معناسازی عمل می‌کند. روش و نظریات سوزوکی نیز با توجه به تمرکز او بر تجسد و یکپارچگی بدن-ذهن، خصوصاً از منظر توجه به بدن به‌عنوان کانون تجربه، ادراک و حضور، قرابت‌های معناداری با نظریه پدیدارشناسانه بدنمندی مرلوپونتی پیدا می‌کند.

این مطالعه تطبیقی نشان می‌دهد که اگرچه هر سه شیوه به دنبال دستیابی به حقیقت در اجرا هستند، اما افتراق عینی سه رویکرد بازیگری در نسبت ذهن و بدن است و راهبردهای متفاوتی را برای نیل به این هدف ارائه می‌دهند: استانیسلاوسکی از مسیر روان‌شناسی درونی، میرهولد از طریق فرم فیزیکی و سوزوکی با تأکید بر حضور فیزیکی یکپارچه. هر سه روش با وجود تفاوت‌های بنیادین فلسفی، در پی غلبه بر شکاف بین ذهن و بدن و ارائهٔ راهکاری برای خلق اجرایی اصیل و تأثیرگذار هستند. بحران اصلی در هر سیستم نیز بازتاب همین دغدغه است: بازی ذهنی محض و بدون نمود بدنی در استانیسلاوسکی، عدم پیوستگی بین اجزاء اندامگان و مکانیکی شدن حرکات بدنی در میرهولد و جدایی از زمین در سوزوکی. این مطالعه نشان می‌دهد که فهم این بنیادهای فلسفی نه تنها درک ما را از سیر تحول نظریه‌های بازیگری عمق می‌بخشد، بلکه زمینه را برای خلق پارادایم‌های تلفیقی در عرصهٔ تئاتر معاصر فراهم می‌سازد. این پژوهش مسیر را برای مطالعات آینده در زمینهٔ بررسی تأثیر این مکاتب بر زیبایی‌شناسی اجرا و نقش بدن به عنوان مولد معنا در فلسفهٔ هنرهای نمایشی باز می‌گذارد.

این مقاله صرفاً به تطبیق فلسفه با تئاتر نپرداخته است، بلکه از تئاتر به عنوان منبعی برای بازاندیشی فلسفی استفاده می‌کند. از آنجائیکه پدیدارشناسی مرلوپونتی امکان درکی ژرف‌تر از رابطهٔ بدن، معنا و حقیقت هنری را فراهم می‌کند، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده در حیطهٔ هنر اجرا درایران با تکیه بر رویکرد بدن‌مندی مرلوپونتی انجام شود.

پی‌نوشت‌ها

[1] - Psyche

آماده انتشار هنرهای زیبا

[2] - Culture is the Body

آماده انتشار هنرهای زیبا

[3] - Embodiment
[4] - Lived body
[5] -Intentionality
[6] - Lived Experience
[7] - Wilhelm maximilian Wundt (۱۹۲۰-۱۸۳۲)
[8] - Ivan Petrovich Pavlov (۱۹۳۶-۱۸۳۹)
[9] -Théodule Ribot (۱۹۱۶-۱۸۳۹)
[10] - Frederick Winslow taylor
[11] - Reflexology

[12] -«فوتوریسم» از کلمه Future به معنای «آینده» گرفته شد.

[13] - F. Marinetti

[14] - ساخت‌گرایی (Constructivism) یعنی معنا و دانش را فرد می‌سازد. ساختارگرایی (Structuralism) یعنی معنا را ساختارهای عمیق و نظام‌ها تعیین می‌کنند. ساخت‌گرایی در تئاتر بر این باور است که معنا در فرایند اجرا و تعامل بازیگر-تماشاگر ساخته می‌شود ولی ساختارگرایی بررسی ساختارهای زیرین و نظام‌مند نمایش، متن، کنش، شخصیت‌ها و نشانه‌ها است.

[15] - Taylorism
[16] - Sonia Moore

بازیگر، نویسنده کتاب «تربیت بازیگر: نظام استانیسلاوسکی در کلاس» که بیشتر به خاطر ساده‌سازی سیستم بازیگری استانیسلاوسکی شناخته می‌شود. او شاگرد یوگنی واختانگوف بود و بعدها معلم بازیگری شد.

[17]-«اگر من در این موقعیت بودم، چه می‌کردم؟»

[18] - Circle of Attention
[19] - Sensory Memory
[20] - Embodiment
[21] - Ki انرژی
[22] - Mushin
[23] - Paul Allain
[24] - Lived body
[25] - William james
[26] - Bodymind

[27]- کتاب *تربیت بازیگر: نظام استانیسلاوسکی در کلاس*

[28]- در فرمول بیومکانیکی، بازیگری چنین تعریف می شود: « N=A1+A2». در این فرمول، N یعنی بازیگری. A1 ناظراست بر شروع فعالیت در تمرین یا تکلیف ارائه شده و یا اندیشه است و A2 مصالح و ابزار کارست و اجرا کنندهٔ تمرین یا تکلیف. (حامدسقایان، ۱۳۹۵)

[29] «بازتاب‌شناسی» (Reflex Psychology) مکتبی در روان‌شناسی است که رفتار انسان را بر اساس واکنش‌های عصبی-فیزیولوژیک بدن نسبت به محرک‌ها توضیح می‌دهد. دیدگاه بیومکانیکی میرهولد نیز تحت تأثیر این رویکرد و همچنین نظریه‌هایی مانند دیدگاه ویلیام جیمز درباره منشأ بدنی هیجان شکل گرفته است.

[30] - Stage Self
[31] - Harold Clurman

انتشارات هنرهای زیبا

[۳۲] - بدن‌آگاهی عبارت است از کاردانی بدنی، یعنی دانستن چگونگی رسیدن به موضعی از بدن که لمس شده است یا چگونگی حرکت دادن آن. بدن‌آگاهی همان تجربه ادراکی درونی بدن است. ما بدنمان را نه تنها از بیرون، بلکه همچنین از درون ادراک می‌کنیم. بدن در عین حالی که لمس‌کننده است، لمس می‌شود. (کشفی، ۱۴۰۳)

[۳۳] - در این روش با بداهه‌پردازی و برخلاف تمرین متعارف توالی کنش‌های جسمانی بدون استفاده از کلام انجام می‌شود.

آماده انتشار هنرهای زیبا

References

Allain, P. (2002). *The Art of Stillness: The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*. Palgrave Macmillan.

Antarova, K. (2016). *Work in the studio with Stanislavsky* [Kār dar estūdio bā Estānīslāvskī]. (F. Parsanejad, Trans.). Tehran: Afraz Publishing.

Auslander, P. (2008). *Theory for Performance Studies: A Student's Guide*. New York: Routledge.

Barry, M. A. (January 2012). *Acting in opera: A consideration of the status of acting in opera production and the effect of a Stanislavski inspired rehearsal process* (A thesis submitted to the University of Birmingham).

Braun, E. (1995). *Meyerhold a Revolution in Theatre*. London. (copyright 5)

Brockett, O. G. (1923). *History of the theatre* [Tārīkh-e teātṛ-e jahān] (Vol. 1). (H. Āzādivar, Trans.). Tehran: Nashr-e Noqreh with the participation of Enteshārāt-e Morvārid.

Brockett, O. G. (1923). *History of the theatre* [Tārīkh-e teātṛ-e jahān] (Vol. 2). (H. Āzādivar, Trans.). Tehran: Nashr-e Noqreh with the participation of Enteshārāt-e Morvārid.

Brockett, O. G. (1923). *History of the theatre* [Tārīkh-e teātṛ-e jahān] (Vol. 3). (H. Āzādivar, Trans.). Tehran: Nashr-e Noqreh with the participation of Enteshārāt-e Morvārid.

Charsky, L. A. V. (1985). *Theatre and Dramatology*. Moscow.

Crossley, N. (2012). "Merleau-Ponty, Medicine and the Body", in G. Scambler (Ed.), *Contemporary Theorists for Medical Sociology*. London and New York: Routledge.

Descartes, R. (2012). *Meditations on first philosophy* [Taʾammolāt dar falsafeh-ye ūlā]. (A. Ahmadi, Trans.). Tehran: SAMT.

Golrangī, N. (2011). *An investigation of the performer's body function in performance* [Barrasī-ye kārkard-e badan-e ejrāgar dar performans] (Thesis). Tehran: University of Art, Faculty of Cinema and Theatre.

Gordon, M. (2016). Meyerhold's biomechanics [Bīyūmekānīk-e Meyerhold] (B. Shafiei Sarvestani, Trans.). *Namayesh Magazine*, (209).

Hamed Saghayān, M. (2016). *Lessons on biomechanics* [Dars goftārhā-ye biomechanics] (Unpublished manuscript). Tehran: Farabi Campus, University of Art.

Hamed Saghayān, M. (February 2017). Biomechanics from Sergei Eisenstein's lectures on biomechanics and Vsevolod Meyerhold [Biomechanics az dars goftārhā-ye Sergey Eisenstein darbāre-ye Biomechanics va Vsevolod Meyerhold]. *Namayesh Magazine*, (209).

Hayeli Moghaddam, A. (2019). *Measuring energy consumption in Meyerhold's biomechanical etudes using three-axis accelerometry technology* [Sanješ-e enerzhī-ye masrafī dar etūd-hā-ye bīyūmekānīk-e Meyerhold bā estefādeh-ye fannāvarī-ye shetāb-sanjī-ye seh-mohoreh] (Master's thesis). Tehran: Farabi Campus, University of Art.

Hodge, A. (2014). *Actor training in the 20th century* [Āmūzesh va parvareš-e bāzigar dar qarn-e bīstom]. (D. Dāneshvar, M. Barāhīmī, & M. Akhgar, Trans.). Tehran: SAMT.

Hoover, M. L. (1988). *Meyerhold and His Set Designers*. NY.

Kashfi, S. Z. (2024). Phenomenological analysis of the representation of abnormal bodies in the plays *The House*, *Winter 66*, *Honeymoon*, and *Dog's Heart* [Tahlīl-e paydārshenākhtī-ye bāznemāyī-ye badan-hā-ye nābehenjār...]. *Journal of Fine Arts: Performing Arts and Music*, 30(2).

Leach, R. (2000). *Twentieth Century Actor Training*. London and New York.

Leach, R. (2019). *Meyerhold: The Art of Biomechanics*. Routledge.

Magarshack, D. (1999). *The fundamental theory of theatre art* [Teʾorī-ye bonyādī-ye honar-e teātṛ]. (A. Rastegar, Trans., 1st ed.). Tehran: Farda Publishing.

Masrur, A. (2011). *The influence of psychological schools on acting trends in the first half of the 20th century...* (Master's thesis). Tehran: Tarbiat Modares University.
Merlin, B. (2001). *Beyond Stanislavsky: The Psycho-Physical Approach to Actor Training*. New York: Routledge.
Merleau-Ponty, M. (1968). *The Visible and the Invisible* (C. Lefort, Ed.; A. Lingis, Trans.). Evanston: Northwestern University Press.
Merleau-Ponty, M. (2003). *Nature: Course Notes from the Collège de France* (R. Vallier, Trans.). Evanston, IL: Northwestern University Press.
Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of Perception* (D. A. Landes, Trans.). New York: Routledge.
Mitter, S., & Shevtsova, M. (2016). *Fifty key theatre directors* [Panjāh kārgardān-e kelīdī-ye teātṛ]. (M. Sepāhī & M. Zamānī, Trans.). Tehran: Bidgol Publications.
Moran, D. (2005). *Edmund Husserl: Founder of Phenomenology*. Malden: Polity Press.
Panjtani, M. (2015). *The phenomenology movement, an interview with Shams-ol-Moluk Mostafavi* [Jonbesh-e padidārshenāsi, goftogu bā Doktor Shams-ol-Moluk Mostafavi]. https://www.cgie.org.ir/fa/news/83377
Pitches, J. (2003). *Vsevolod Meyerhold*. Routledge Performance Practitioners.
Rimer, J. T. (1986). *The Way of Acting: The Theater Writing of Tadashi Suzuki*. New York: Theatre Communications Group.
Sabzkār, A. (1982). *Merleau-Ponty and analysis of paintings* [Merleau-Ponty va tahlīl-e āsār-e naqqāshī]. Tehran: Hermes.
Saki, M., & Yazdi, N. (2024). Analysis of "body-mind" in Tadashi Suzuki's actor training method and Phillip Zarrilli's psychophysical acting approach... *Theatre Scientific Quarterly*, 11(1/96), 97-119.
Samandari, M. (February 2017). Vsevolod Meyerhold: From Stanislavsky's system to biomechanics and the theatre of the future [Vosvālod Meyerhold: az sīstem-e Estānīslāvskī tā bīyūmekānīk va teātṛ-e āyandeh] (Interview). *Namayesh Magazine*, (209), 59.
Shah-Rezā, M. (2018). *Stanislavsky and opera: History, characteristics of opera acting in the system, and analysis of a sample performance* (Master's thesis). Tehran: University of Art.
Stanislavsky, C. (1976). *My life in art* [Zendegī-ye man dar honar]. (A. Keshtgar, Trans.). Tehran: Amirkabir Publications.
Stanislavsky, C. (1977). *The system and methods of creative art* [Sīstem va ravesh-hā-ye honar-e khallāgh]. (D. Magarshak, Foreword; A. Rastegar, Trans., 1st ed.). Tehran: Payam Publishing.
Stanislavski, C., & Rumyantsev, P. (1998). *Stanislavski On Opera*.
Stanislavsky, K. (2014). *Collected works of Stanislavsky* [Majmūʿe-ye āsār-e Estānīslāvskī] (Vol. 2: *The actor's work on himself in the process of embodiment* [Kār-e honarpīsheh rūy-e khod dar jarayān-e tajassom]). (M. Eskouei, Trans.). Tehran: Soroush Publications. (Original work published 1997)
Suzuki, T. (1986/1993). *The Way of Acting: The Theatre Writings of Tadashi Suzuki* (J. T. Rimer, Trans.). New York: Theatre Communications Group.
Suzuki, T. (2015). *Culture is the Body: The Theatre Writings of Tadashi Suzuki* (P. Allain, Ed.). Theatre Communications Group.
Vicentini, C. (December 2012). *Theory of Acting: From Antiquity to the Eighteenth Century*. Napoli.
Yazdi, N., & Zarei, S. (2022). Analysis of body-awareness in the Feldenkrais method and Tadashi

Suzuki's actor training method... *Journal of Fine Arts Studies*, (9), 12-24.
Zarrilli, P. B. (2004). *Revision in acting* [Bāznegarī dar bāzigarī]. (Y. Āqā Abbāsī, Trans.). Tehran: Qatreh Publishing.
Zarrilli, P. B. (2005). *Acting (Re)Considered: A Theoretical and Practical Guide* (Published in the Taylor & Francis e-Library).
Zarrilli, P. B., et al. (2014). *Theatres of history* [Tārīkh-hā-ye teātṛ]. (M. Nasrollahzadeh, Trans.). Tehran: Bidgol Publications.

آنتاروا، ک. (۱۳۹۵). *کاردراستودیو با استانیسلاوسکی*. فریدون پارسانژاد (مترجم). تهران: نشرافراز.
استانیسلاوسکی، کنستانتین (۱۳۵۵). *زندگی من در هنر*. علی کشتگر (مترجم). تهران: انتشارات امیر کبیر.
استانیسلاوسکی، کنستانتین (۱۳۵۶). *سیستم و روش‌های هنر خلاق*. دیویدمگارشک (مقدمه)، اصغر رستگار (مترجم)، چاپ اول، تهران: نشر پیام.
براکت، اسکار. گروس (۱۹۲۳). *تاریخ تئاتر جهان* (ج۱) . هوشنگ آزادی‌ور (مترجم). تهران: نشر نقره با مشارکت انتشارات مروارید (چاپ سوم ۱۳۸۰).
براکت، اسکار. گروس (۱۹۲۳). *تاریخ تئاتر جهان* (ج۲) . هوشنگ آزادی‌ور (مترجم). تهران: نشر نقره با مشارکت انتشارات مروارید (چاپ سوم ۱۳۸۰).
براکت، اسکار. گروس (۱۹۲۳). *تاریخ تئاتر جهان* (ج۳) . هوشنگ آزادی‌ور (مترجم). تهران: نشر نقره با مشارکت انتشارات مروارید(چاپ سوم ۱۳۸۰).
دکارت، رنه (۱۳۹۱). *تأملات در فلسفه اولی*. احمد احمدی (مترجم). تهران: نشر سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
حامدسقایان، مهدی (۱۳۹۵) *درس گفتارهای بیومکانیک*. تهران: پردیس فارابی دانشگاه هنر. چاپ نشده.
حامدسقایان، مهدی (بهمن ۱۳۹۵) *بیومکانیک از درس گفتارهای سرگئی آیزنشتاین درباره‌ی بیومکانیک وسوالد میرهولد*. مجله نمایش، شماره ۲۰۹.
زاریلی، فیلیپ ب. و [دیگران]. (۱۳۹۳). *تاریخ‌های تئاتر* . مهدی نصراله‌زاده (مترجم). تهران: انتشارات بیدگل.
زاریلی، فیلیپ ب. (۱۳۸۳). *بازنگری در بازیگری*. یدالله آقاعباسی (مترجم). تهران: نشر قطره.
ساکی، مهدی. یزدی، نرگس. (۱۴۰۳) *واکاوی «بدن‌ذهن» در متد تربیت بازیگر تاداشی سوزوکی و شیوهٔ بازیگری سایکوفیزیکال فیلیپ زاریلی*. فصل‌نامه علمی تئاتر دوره ۱۱، شماره ۱ شماره پیاپی ۹۶ خرداد ۱۴۰۳ (صفحه ۹۷-۱۱۹)
سبزکار، اسماء. (۱۳۶۱). *مرلوپونتی و تحلیل آثار نقاشی*. تهران هرمس.
سمندری، مرجان (بهمن ۱۳۹۵) *وسوالد میرهولد: از سیستم استانیسلاوسکی تا بیومکانیک و تئاتر آینده*. (گفت وگو با مهدی حامدسقایان). مجله نمایش، ۵۹،۲۰۹.
شاه‌رضا، مهدی. (۱۳۹۷). *استانیسلاوسکی و اپرا-تاریخچه، شاخصه‌های بازیگری اپرا در سیستم و بررسی یک اجرای نمونه*. پایان نامه کارشناسی ارشد بازیگری. تهران: دانشگاه هنر.
کشفی، سیده‌زهرا. (۱۴۰۳). *تحلیل پدیدارشناختی بازنمایی بدن‌های نابهنجار در نمایشنامه‌های خانه*، زمستان ۶۶ ، ماه عسل و دل سگ. نشریه هنرهای زیبا: هنرهای نمایشی و موسیقی دوره ۳۰ ، شماره ۲، تابستان ۱۴.

گل‌رنگی ، ندا. (۱۳۹۰). *بررسی کارکرد بدن اجراگر در پرفورمنس*. تهران: دانشگاه هنر- دانشکده سینما، تئاتر.
گوردون، مل (۱۳۹۵). *بیومکانیک میرهولد*. مترجم: شفیعی سروستانی، بهاره، مجله نمایش، شماره ۲۰۹.
مسرور، علی (۱۳۹۰). *تأثیر مکاتب روانشناسی بر جریانات بازیگری در نیمه‌ی اول قرن بیستم (باتأکید بر نظریات ایوان پتروویچ، پاوولف و ویلیام جیمز)*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد کارگردانی. تهران: دانشگاه تربیت مدرس.
مگارشک، دیوید (۱۳۷۸). *تئوری بنیادی هنر تئاتر*. اصغر رستگار (مترجم). چاپ اول، تهران: نشرفردا.
میتر، شومیت؛ شفتسوا، ماریا. (۱۳۹۱).*پنجاه کارگردان کلیدی تئاتر*. محمد سپاهی؛ معصومه زمانی (مترجم‌ها). تهران: انتشارات بیدگل.
میتر، شومیت. شفتسووا، ماریا. (۱۳۹۵). *پنجاه کارگردان کلیدی تئاتر*. محمدسپاهی، معصومه زمانی (مترجم). تهران: نشر بیدگل.
هاج، آلیسون. (۱۳۹۳). *آموزش و پرورش بازیگر در قرن بیستم*. داود دانشور، منصور براهیمی، مجید اخگر (مترجمان). تهران: انتشارات سمت.
هایلی مقدم، علیرضا (۱۳۹۸). *سنجش انرژی مصرفی دراتودهای بیومکانیک میرهولد با استفاده ازفناوری شتاب سنجی سه محوره*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد بازیگری، تهران: پردیس فارابی دانشگاه هنر.
یزدی، نرگس؛ زارعی، سجاد (۱۴۰۱) *واکاوی بدن-آگاهی در متد فلدنکرایس و متد تربیت بازیگر تاداشی سوزوکی*. تهران: هنر و معماری نشریه مطالعات هنرهای زیبا، زمستان ۱۴۰۱ - شماره ۹ صفحات : از ۱۲ تا ۲۴.

منابع اینترنتی (تاریخ مراجعه از ۱۴۰۴/۱۱/۲۰ تا ۱۴۰۵/۳/۲۰)

پنج‌تنی، منیره. (۱۳۹۴). *جنبش پدیدارشناسی، گفتگو با دکتر شمس‌الملوک مصطفوی*. (برگرفته از نشانی اینترنتی: (https://www.cgie.org.ir/fa/news/83377

آماده انتشار هنرهای زیبا