

# قدرت بازیگر

تکنیک چوبوک

تکنیک دوازده مرحله‌ای که شما را از  
متن، به کاراکتری زنده و پویا هدایت می‌کند

ایوانا چوبوک

پوپک رحیمی

## فهرست

۱۱.....	مقدمه‌ی مترجم.....
۱۵.....	مقدمه.....
۲۳.....	بخش اول: تکنیک بازیگری دوازده مرحله‌ای چوپوک.....
۳۵.....	فصل اول: ابزار شماره‌ی یک: هدف اصلی و نهایی.....
۵۹.....	فصل دوم: ابزار شماره‌ی دو: هدف صحنه.....
۹۲.....	فصل سوم: ابزار شماره‌ی سه: موانع.....
۱۱۰.....	فصل چهارم: ابزار شماره‌ی چهار: جانشینی.....
۱۴۹.....	فصل پنجم: ابزار شماره‌ی پنج: تصاویر ذهنی.....
۱۷۲.....	فصل ششم: ابزار شماره‌ی شش: محرک‌ها و کنش‌ها.....
۱۹۸.....	فصل هفتم: ابزار شماره‌ی هفت: لحظه‌ی قبل.....
۲۲۷.....	فصل هشتم: ابزار شماره‌ی هشت: مکان و دیوار چهارم.....
۲۵۵.....	فصل نهم: ابزار شماره‌ی نه: اعمال.....
۳۰۲.....	فصل دهم: ابزار شماره‌ی ده: گفتگوی درونی.....
۳۳۹.....	فصل یازدهم: ابزار شماره‌ی یازده: شرایط پیشین.....
۳۵۶.....	فصل دوازدهم: ابزار شماره‌ی دوازده: رهاپش کن.....
۳۶۵.....	بخش دوم: سایر تکنیک‌های بازیگری و تمرینات.....
۳۶۷.....	فصل سیزدهم: خلق شیمی جنسی.....
۳۷۴.....	فصل چهاردهم: ایفای نقش قاتل سریالی.....
۳۸۰.....	فصل پانزدهم: خلق ترس طبیعی در اندام‌ها.....

## بخش اول

### تکنیک بازیگری دوازده مرحله‌ای چوبوک

بازیگری که با احساساتش کار می‌کند، تمایل دارد اجرایی درونی داشته باشد و با بازی‌های اضافه و نمایشی، به خود یا تماشاگرش انرژی نمی‌دهد و چیزی را القا نمی‌کند. در این صورت تماشاگر کسی که هیچ کاری نمی‌کند یا هر کاری می‌کند تا بر دردش غلبه کند و به هدف صحنه یا هدف نهایی‌اش برسد، تماشاگر را وادار می‌کند که بر لبه‌ی صندلی‌اش بنشیند و با هیجان تلاش او را دنبال کند، چرا که با این شیوه حاصل کار بازیگر، اجرایی زنده و غیرقابل پیش‌بینی خواهد بود. با این شیوه نتیجه‌ی بازی‌ها بی‌ریسک نخواهد بود، بنابراین این نوع اجراها مانند یک سفر غیرمنتظره برای بازیگر و تماشاگرش خواهد بود. برای یک بازیگر فقط صادق بودن کافی نیست. کار بازیگر این است که انتخاب‌هایی انجام دهد که نتایج هیجان‌انگیزی را رقم بزند. شما می‌توانید از یک بوم نقاشی واقعی و رنگ‌روغن استفاده کنید، اما اگر نتیجه‌ی نهایی، تصویری محرک و برانگیزاننده نباشد، هیچ‌کس به آن نگاه نخواهد کرد.

این تکنیک به شما یاد می‌دهد که چگونه از دردها و زخم‌های روحی،

عمیق‌تر و ژرف‌تر. ابزار دوازده‌گانه‌ی بازیگری که در ادامه به آن می‌پردازم به شما کمک می‌کند که در روح و روان خود عمیقاً کندوکاو کنید، به خودتان اجازه کشف و شهود دهید و راه و کانالی پیدا کنید تا تمام شیطان‌های شگفت‌انگیز درونی‌تان را - که در تمام افراد وجود دارند - بیرون کشیده و نمایش دهید. سوبیه‌ی تراژیک شخصیت شما، دردها و ضربه‌های روحی شما، باورهای شما، اولویت‌های شما، ترس‌های شما، چیزی که نفس شما را تحریک می‌کند، چیزی که باعث شرمندگی شما می‌شود و چیزی که باعث برانگیختگی احساس غرور و افتخار در شما می‌شود، رنگ‌های شما هستند که می‌توانید به‌عنوان یک بازیگر، با استفاده از آن‌ها کاراکتر خود را نقاشی کنید.

### ابزارهای دوازده‌گانه:

۱. **هدف اصلی و نهایی:** کاراکتر شما در زندگی‌اش چه چیزی را بیشتر از همه می‌خواهد؟ از طریق متن کشف کنید که کاراکتر شما چه چیزی می‌خواهد.
۲. **هدف صحنه:** کاراکتر شما در طول صحنه‌ی پیش رو به دنبال چه چیزی است؟ چه چیزی هدف اصلی و نهایی او را پشتیبانی می‌کند؟
۳. **موانع:** موانع فیزیکی، احساسی و روانی پیش روی کاراکترتان که رسیدن او به هدف اصلی و نهایی یا هدف صحنه‌اش را مشکل می‌کند، شناسایی کنید.
۴. **جانمایی:** دیگر بازیگر حاضر در صحنه را با شخصی از زندگی واقعی خود که احساسی نزدیک به آنچه برای رسیدن به هدف اصلی و نهایی یا هدف صحنه در شما به‌وجود می‌آورد، جایگزین کنید؛ به‌عنوان مثال، اگر هدف صحنه‌ی کاراکتر شما