

## دور المسرح المدرسي في تقويم التغيرات النفسية والسلوكية لدى الطالب في مرحلة المراهقة

د/ هبة الله سامي محمد محمد

مدرس التمثيل والإخراج، بقسم علوم المسرح

كلية الآداب، جامعة حلوان

### ملخص البحث:

إن أغلب مناهج التمثيل الحديثة اهتمت كثيرًا بوضع طرق وأساليب لضبط طاقة الممثل النفسية والذهنية، وكذلك طاقته الجسدية والصوتية بطبيعة الحال. لذلك يسعى البحث لإيجاد وسائل وطرق تدريبية للطلبة، يستخدمها أخصائي المسرح في المدارس وذلك للاستفادة منها في تقويم التغيرات النفسية والسلوكية لدى الطالب في مرحلة المراهقة. وذلك عن طريق استخلاص تدريبات ملائمة من مناهج التمثيل المختلفة تتناسب مع هذه الفئة العمرية. حيث ترى الباحثة أن الدور المنوط بأخصائي المسرح ليس فقط القيام بإخراج عرض مسرحي للطلبة لعرضه على الجمهور في مسابقات المسرح، بل يتعدى ذلك كونه مدربًا للتمثيل، ومرشدًا للطالب في كيفية التعامل مع ذاته ومع الآخرين ممن حوله. كما يسعى البحث أيضا إلى زيادة الوعي المجتمعي بدور المسرح المدرسي في التنشئة النفسية للطالب.

**الكلمات المفتاحية:** المسرح المدرسي، المراهقة، التغيرات النفسية والسلوكية

### Research Summary:

Most modern acting methods have paid great attention to developing ways and to control the actor's psychological and mental energy, as well as his physical and vocal energy, of course. Therefore, the research seeks to find training means and methods for students, which theater specialists can use in schools in order to benefit from them in evaluating the psychological and behavioral changes in the student during adolescence. This is done by extracting appropriate training from different acting methods that are appropriate for this age group. The researcher believes that the role assigned to the theater specialist is not only to direct a theatrical performance for students to present to the audience in theater competitions, but rather goes beyond that to being an acting coach and a guide to the student in how to deal with himself and others around him. The research also seeks to increase community awareness of the role of School Theater in the psychological development of students.

**Keywords :** school theater, adolescence, psychological and behavioral changes

المقدمة:

من واقع عمل الباحثة وخبرتها في مجال تدريب الممثل وأدواته الإبداعية، لاحظت ما يمكن أن تقدمه التدريبات التي تحتوي عليها مناهج التمثيل العالمية المختلفة؛ من تطوير لوعي الممثل بذاته وبالآخر على أكثر من صعيد، سواءً على المستوى الذهني أو النفسي أو الجسدي، كما أن منها العديد من التدريبات التي تساعده على إدراك ذاته، وإمكاناته، ومن ثم العمل على تطويرهما، وكذلك تُمكن هذه التدريبات الممثل من إدراك نقاط ضعفه والعمل على تقويمها، إن ذلك التطور النابع من التدريب المتواصل لا يفيد فقط كمثل بل كإنسان بوجه عام.

ولمّا كانت طبيعة عمل الباحثة كمدرّبة تمثيل لمجموعات مختلفة من الممثلين في مراحل عمرية متنوعة، ومنهم الكثير في مرحلة المراهقة؛ وجدت الباحثة أنه بالمثابرة والاجتهاد وتقبل المدرب لاختلافات المتدربين عن بعضهم البعض سواءً كانت تلك الاختلافات على مستوى المهوية، أو درجات الاستيعاب. ممّا يُحتم على المدرب التمتع بالمرونة الكافية في التعامل معهم، وذلك على أساس أن كل فرد من المتدربين مختلف عن الآخر من حيث سمات الشخصية، وخلفياتها الثقافية، والاجتماعية، والفكرية. إن وعي المدرب بهذه الاختلافات بين المتدربين المراهقين؛ يجعل النتائج التي يُحصّلها الممثل / المتدرب المراهق في كثير من الأحيان أفضل مما يُحصّلها الممثل / المتدرب الراشد وخاصة المحترف منهم. حيث لاحظت الباحثة من خلال تجربتها العملية كمدرّبة تمثيل؛ أنه في بعض الأوقات إن لم يكن أغلبها، يشعر المتدرب الراشد / المحترف أثناء التدريبات أن لديه الطريقة الأفضل للوصول إلى ما يريد الوصول إليه، مما قد يؤدي به إلى مجابهته للتدريب، بل ويمنع نفسه أحياناً من الانخراط فيه والمثابرة عليه لتحقيق النتائج المرجوة من التدريب، بينما تثمر نفس التدريبات مع المراهقين عن نتائج أفضل، وقد يرجع ذلك إلى بكاره فكرهم ومشاعرهم؛ حيث لم تمتلئ ذواتهم بعد بأفكار وتجارب ومشاعر مرّ بها الممثل الراشد المحترف. كما أن لمرحلة المراهقة في علم النفس خصوصيتها اللافتة، حيث تعد من أهم وأخطر المراحل التي تؤثر في بناء شخصية الإنسان وتكوينه النفسي والذهني وما يترتب على هذا التكوين من سلوك، لذا فهي أرض خصبة ومرحلة هامة من المراحل التي يتشكّل فيها وعي الإنسان.

بمقتضى الحال يقضي المراهق غالبية وقته بين الدراسة والمدرسة، لذا ترى الباحثة ألا يقتصر دور المسرح المدرسي على مشاركة الطالب المراهق في عرض مسرحي كممثل لأحد الشخصيات الدرامية فقط، بل إن بإمكان المسرح المدرسي متمثلاً هنا في مدرب / أخصائي

المسرح مساعدة العديد من الطلاب في تنمية وعيهم بذاتهم، وكذلك استيعاب المدرب ومن ثمّ تقويمه وتعديله لبعض التغيرات النفسية والسلوكية التي يكتسبها المراهق في تلك المرحلة العمرية الحرجة وما يحدث له من تشوش، وتخبّط، واختلاط في بعض المفاهيم والمعتقدات سواءً عن ذاته أو عن المحيطين به.

لذا حاولت الباحثة رصد أهم التغيرات النفسية والسلوكية التي تحدث لعدد من المراهقين، وكذلك رصد بعض التدريبات التي وجدتها بالتجربة العملية مفيدة في تحسين حالة الممثل المراهق وزيادة وعيه وتبصيره بذاته، خاصة تلك التي تتماشى مع التدريبات المقدمة من قبل المعالجين النفسيين. ولما كان من غير المعتاد لأغلب المراهقين، وأولياء أمورهم الاستعانة بصورة دورية بأخصائيين نفسيين أو أخصائي تعديل السلوك، من خلال دراسة وتجربة الباحثة في مجال تدريب الممثل في الأساس، ومجال الدراسات النفسية وتعديل السلوك كدراسة تكملية تتطلبها طبيعة عملها؛ وجدت أنه من الممكن وضع خطة عمل مبدئية وبمبسطة يستفيد منها مدرب / أخصائي المسرح في مساعدة الطالب المراهق، وتحسين وعيه وإدراكه وطريقة تفكيره، وما يترتب على ذلك من تعديل لحالته النفسية فينعكس ذلك على سلوكه بطبيعة الحال، خاصة أن في مصر يكون الكثير من القائمين بوظيفة أخصائي المسرح / مدرب التمثيل غير متخصصين تخصصاً دقيقاً في مجال تدريب الممثل، حيث لم يتخرج الكثير منهم في الأكاديميات والكليات المتخصصة في مجال التمثيل والإخراج، بل إن أغلبهم من خريجي تخصصات أخرى مختلفة، سواءً من دارسي اللغة العربية، أو اللغات الأجنبية المختلفة، وذلك لأسباب عدّة، غير منوط هذا البحث بدراستها، لأنه يهدف بالأساس إلى مساعدة كل من (المدرّب، والمتدرّب) في المدارس المصرية للحصول على أقصى فائدة ممكنة من دراسة المسرح عامة، والتمثيل خاصة، وتحديدًا في مرحلة المراهقة.

### إشكالية البحث:

تتلخص إشكالية البحث في السؤال التالي:

- كيف تساهم تدريبات الممثل بتفعيل دور المسرح المدرسي في تقويم التغيرات النفسية والسلوكية لدى الطالب في مرحلة المراهقة؟ خاصة إذا كان المدرب غير متخصص في مجال التمثيل؟

### أهداف البحث:

أولاً: يسعى البحث لاختيار وتوظيف تدريبات التمثيل الملائمة من مناهج التمثيل العالمية المختلفة وتطويع بعضها، لتكون دليلاً علمياً استرشادياً يساعد أخصائي / مدربي المسرح، وخاصة غير المتخصصين منهم للاستفادة منها في تقويم التغيرات النفسية والسلوكية وتعديلها لدى الطالب المراهق موضوع البحث.

ثانياً: يسعى البحث إلى زيادة الوعي المجتمعي بدور المسرح المدرسي في التنشئة النفسية والسلوكية السوية للطالب.

**أهمية البحث:**

تكمن أهمية البحث في سعيه لإفادة كل من الطالب المراهق، والمدرّب / أخصائي المسرح المدرسي، ويتضح ذلك في النقطتين التاليتين:

أولاً: استهداف البحث لتحقيق أقصى فائدة ممكنة من الساعات التي يقضيها الطالب في النشاط المسرحي، ليس فقط على مستوى تنمية وعيه الفني والجمالي وتنمية ذائقته الإبداعية، ولكن أيضًا لتأهيله على المستوى النفسي والذهني كي يصبح إنسانًا أفضل، وذلك بمساعدته على فهم ذاته وتقبلها وكذلك تقبل الآخرين.

ثانيًا: مساعدة المدرّب / أخصائي المسرح لتكون لديه خطة تدريبية يستطيع العمل من خلالها على تحقيق هدفين مزدوجين: أولهما هدفه الفني الأساسي بتطوير أدوات الطالب التمثيلية، وثانيهما: هدفه في تعديل سلوك الطالب وزيادة استبصاره بذاته.

**منهج البحث:**

اعتمدت الباحثة على المنهج التحليلي لما يقدمه من إمكانات في تحليل سمات شخصية الطالب / الممثل المراهق موضوع البحث، والوقوف على أهم التغيرات النفسية والسلوكية وتحليلها لمعرفة أفضل الطرق الممكنة لمساعدته، كما اعتمدت أيضًا على المنهج التطبيقي للتأكد من مدى التقدم الذي يُحرزه الطالب / الممثل عند التزامه بتطبيق التدريبات المقترحة، وإيجاد طرق لتطوير التدريب بما يتناسب مع مدى إمكانات كل مراهق وكيفية تقبله.

**محتويات البحث:** ينقسم البحث إلى مباحث ثلاثة:

**المبحث الأول: تقويم التغيرات الذهنية لدى المراهق.**

قبل الحديث عن الطرق التدريبية التي قد تساعد في العمل مع المراهق يجب أن نحدد أولًا: من هو المراهق؟ يخبرنا علماء النفس والتربية أن المراهقة هي: تلك المرحلة العمرية الانتقالية بين الطفولة والشباب، حيث يقسمون مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل: مبكرة ومتوسطة ومتأخرة. تقع تلك المراحل الثلاثة بين سن الثانية عشرة وسن الثانية والعشرين على وجه التقريب. وبعدها تكون مرحلة الشباب، ويشير هذا إلى أن مراحل المراهقة تقابل مراحل الدراسة في المدارس المتوسطة والثانوية والجامعات، ولا بد من الإشارة إلى أن هذا التحديد لمرحلة المراهقة هو تحديد تقريبي، ولكنه على الرغم من ذلك يمكن اعتباره صحيحًا على نحو عام.<sup>(١)</sup>

<sup>١</sup> - انظر: عبد الكريم بكار (د): (المراهق كيف نفهمه وكيف نوجهه)، سلسلة التربية الرشيدة، دار السلام

للطباعة والنشر، مصر، ٢٠١٠، ص ٦، ٧

تشير أغلب الدراسات النفسية، والأبحاث المختصة بتعديل السلوك، إلى أن الإنسان قادر على تغيير مشاعره وبالتالي تعديل سلوكه إذا ما غير مفاهيمه العقلية ونظرته الذهنية للأمور وبالتالي طور من طريقة تفكيره؛ أي أن تغيير الشعور وما يترتب عليه من تعديل للسلوك ينجح إذا ما نجحنا في تغيير المفاهيم والأفكار. لذا وجدت الباحثة أن أولى خطوات العمل مع المراهق تبدأ من محاورته فكرياً، ومحاولة تحفيزه ذهنياً بقصد زيادة القدرات والعمليات العقلية التي تمكنه من التحليل والتفسير والتماس التأويلات المتعددة للتعرف على المسببات والعلل وراء كل ما يدور حوله ويثير في ذهنه التساؤلات. وهنا تكمن أهمية ممارسة تدريبات فن التمثيل بصفة دائمة لأنها قد تساعد على تحقيق تطور طرق التفكير والرؤى الذهنية للواقع المحيط، حيث أن "فن التمثيل علم ذو طبيعة خاصة تخضع بالأساس للتجربة والدراسة والتحليل والتتظير، إلى جانب اعتماده على الموهبة والقدرة والرغبة بالتأكيد. وهدف هذا العلم هو ترسيخ البساطة الفنية والرؤية الجديدة."<sup>(٢)</sup> لذلك يكون دور المسرح المدرسي متمثلاً في مدرب / أخصائي المسرح هاماً للغاية؛ إذا ما ساعد الطلاب / الممثلين في مرحلة المراهقة على ممارسة التفكير، والتحليل، والنقد، والاستنتاج بطريقة منهجية، لتكون هذه الممارسات وسيلة هؤلاء المراهقين / الممثلين لفهم وإدراك العالم من حولهم، كما تساعدهم على التكيف والاندماج مع المجتمع.

إذن كيف يستفيد المراهق بشكل عملي من ممارسته للمسرح، وما هي الخطوات التي يمكن للمدرب اتباعها لتطويره ذهنياً؟ إن أول خطوات الإجابة على هذا السؤال تأتي من ضرورة وعي المدرب بالهدف المرجو تحقيقه من التدريب، فقد يكون المدرب / المخرج يمارس بالفعل مع طلابه بعض التدريبات التي ستشير لها الباحثة لاحقاً، ولكن لا بد أن يدرك أن التدريب هنا ليس لأغراض فنية فقط بهدف تدريب الطالب / الممثل على شخصية درامية محددة لإخراج عرضه بأفضل صورة، ولكن الهدف أيضاً هو السعي لتعديل سلوك طلابه ومحاورة عقولهم ومساعدتهم على التفكير والتحليل بصورة أوسع وأشمل. ولا بد أن تتوفر له الوسائل التدريبية وطرقها لتحقيق هدفه وغايته، "ففي كثير من الأحيان يكون المدرب أو الممثل على دراية بالهدف الذي يسعى نحوه، ولكنه يجهل الوسيلة والأشكال التي يتخذها وصولاً إلى تحقيقه."<sup>(٣)</sup>

<sup>٢</sup> - انظر: عوني كرومي: التمثيل خارج دائرة الاحتراف من البداية إلى الهواية، إصدارات دائرة الثقافة والإعلام، الشارقة، ٢٠٠٦، ص ١٦.

<sup>٣</sup> - انظر: أوجينو باربا وآخرون: طاقة الممثل، مقالات في انثروبولوجيا المسرح، ت: د. سهير الجمل، مركز اللغات والترجمة - أكاديمية الفنون، الطبعة الثانية، ١٩٩٩، ص ١٣٩.

تتطلق أولى الخطوات التدريبية من تحليل كل من المدرب والممثل لحيوات الشخصيات الدرامية وصراعاتها وخلفياتها الثقافية والاجتماعية والفكرية، وكذلك وجهات نظرها المختلفة عن طبيعة العلاقات البشرية في النص أو العرض المسرحي الذي بين أيديهم. وفيما يلي نموذج لكيفية تدريب المراهق على التحليل والمناقشة القائمة على وعي ومجهود بحثي لا بد أن يبذله لجمع المعلومات التي تُمكنه من الحصول على أدلة منطقية وهو يحلل ويناقش ويبرهن. إن طريقة التفكير هذه قد تساعده في تلك المرحلة المهمة من حياته وتمكنه من أن يكون قادرًا على تعديل مساره مستقبلاً. "فإن سعي الممثل إلى الطرق التي تساعده في الكشف عن القدرات والإمكانات والمشاعر الموجودة داخله باعتباره إنسانًا في المقام الأول، فإن ذلك يتضمن خطة، ونظامًا، وخطوات يتبع فيها تفكيرًا منهجيًا. إن ذلك المنهج لا يساعده فقط في أن يكون ممثلًا أفضل، بل يؤهله كي يكون إنسانًا أفضل، لذا لا بد وأن يتعلم كيف يتبع هذا المنهج كمنهج للحياة."<sup>(٤)</sup>

وكما سبقت الإشارة؛ إلى أن تغيير السلوك يأتي نتيجة لتغيير الأفكار أولاً؛ فإن المنطلقات الأولى لتدريب الممثل / المراهق لا بد أن تتمركز حول مضمون النص المسرحي، وكيفية التعامل مع الدوافع الواعية، واللاواعية للشخصيات الدرامية، وكذلك البحث عن الدلالات الرمزية لباقي عناصر بناء النص ومن ثمّ العرض المسرحي. وفيما يلي بعض الأسئلة المرتبطة بالنص والعرض التي يمكن للمدرب طرحها على الطلبة / الممثلين للإجابة عليها عن طريق استخدام العصف الذهني في حلقة نقاش مفتوحة. وقد استلهمت الباحثة هذه الأسئلة من كتاب المسرح والعلامات ل (إلين استون) و(جورج ساقونا)، وطورتها وفقًا لما اقتدته طبيعة المتدربين للحصول على أفضل النتائج المرجوة. ومن هذه الأسئلة:

- ١- أي قصة تمت روايتها في النص / العرض؟
- ٢- من هم الشخصيات محور الأحداث؟
- ٣- ما هي أوجه الغموض في النص، أو في العرض؟
- ٤- ما هو تفسيرك لهذا الفعل، أو القول، أو الصورة المسرحية من خلال تحليلك للنص، أو العرض؟

<sup>٤</sup> - انظر: سامي صلاح (د): الممثل والحرباء (دراسات ودروس في التمثيل، إصدارات أكاديمية الفنون، سلسلة المسرح، دار الحريري للطباعة، ٢٠٠٥، ص ١٠٤.

٥- في أي مكان وأي زمان تدور الأحداث؟ وهل هناك أوجه للتشابه أو الاختلاف، إذا ما كانت تدور الأحداث في زمان ومكان آخرين؟

٦- ما توقعاتك بشأن ماضي الشخصيات ومستقبلهم فيما وراء الأحداث الدرامية؟

٧- ما أهم التفاصيل التي تركت أثراً قوياً في ذهنك بعد قراءة النص، أو مشاهدة العرض؟

٨- ما هي أبرز التفاصيل التي لا يمكن الاستغناء عنها، ولماذا؟

٩- ما هي أهم التفاصيل التي يمكن اختزالها، ولماذا؟<sup>(٥)</sup>

إن مثل هذه التساؤلات تجعل الممثل / الطالب / المراهق يفكر ويحلل ويفهم أن لكل شخصية سمات ودوافع مختلفة ساهم في تشكيلها العديد من العوامل، وأن ليس كل البشر سواء، إننا لا نملك نفس الأفكار والمعتقدات، مما يساعده على تقبل الآخر واستيعابه، لذا فإن تحليل الشخصيات والأحداث الدرامية وتفسيرها قد يساهم مساهمة كبيرة في تعديل سلوك المراهق لقدرته على فهم نفسه وفهم من حوله.

على الطالب المراهق في هذه التجربة أن يتمتع بالقدرات التي تمكنه من إقناع المتفرج بالشخصية التي يمثلها (ينوب عنها)، لذا وقبل أن يقدمها للجمهور عليه أن يستوعبها جيداً، لذا عليه أن يمتلك بعض القدرات ومنها:

١- القدرة على التحليل: أي تحليل الشخصية، وعلاقتها بالشخصيات الأخرى، ودراسة بيئتها المحيطة، ودوافعها النفسية، وصراعاتها المتعددة. ويتطلب ذلك دراسة دقيقة وبقظة لكل ما يتعلق بالمرحلية والشخصيات، تؤدي إلى فهم الممثل للمعنى الذي يهدف إليه المؤلف، وكذلك إدراك القيمة الفلسفية الكامنة وراء الأحداث وتصوير الشخصيات على النحو الذي قدمه المؤلف.

٢- الجدل الفكري حول تحليلنا للشخصية: إن الشخصية الدرامية، باعتبارها تُقدم إلى المتفرج عن طريق الممثل، تتضمن ثلاثة مستويات متميزة من الأداء: (١) كبناء سيكولوجي، (٢) كرمز موضوعي Thematic أو مفتاح أيديولوجي أو الاثنين معاً. (٣) كصورة في مرآة للمتفرج الفرد.

٣- القدرة على التفسير: أي تفسير أفعال الشخصية، والأحداث، ولماذا جاءت على نسقٍ بعينه، وتفسير ما يمكن أن يقصده المؤلف من رموز وإيحاءات. والذي يؤدي بالتالي إلى تمكن الممثل من توصيل المعنى للجمهور، أي التعبير المخلص والصادق عن المعنى.

<sup>٥</sup> - انظر: إلين استون وجورج سافونا: المسرح والعلامات، ت: سباعي السيد، أكاديمية الفنون، وحدة الإصدارات مسرح، ص

٤- القدرة على تشكيل الشخصية: بمعنى أن يكون قادرًا على تحويل التفسير الذي قام به للشخصية إلى صورة جسدية، وكذلك أن يصوغ شكلاً سمعيًا ولفظيًا للطريقة التي تتكلم بها الشخصية وطبيعة صوتها. إن صورة الجسد وطبيعة الصوت ستجعلان المعنى مفهومًا للمتفرجين.<sup>(٦)</sup>

ترى الباحثة ضرورة دمج التدريبات السابقة مع تدريب (تبادل الأدوار)، وهو - باختصار - أن يقدم الطالب شخصية درامية تختلف تمامًا عنه وعن معتقداته وأفكاره، بعد أن يدرسها ويحللها جيدًا وفق التدريب السابق. ويتصرف تمامًا كما يتفق مع أبعاد هذه الشخصية، ليساعده التكرار المستمر لهذا التدريب وغيره من التدريبات المشابهة مستقبلاً على تفهم دوافع السلوك الذي تتخذه الشخصيات المحيطة به، ومن ثم التفكير والتعامل مع من حوله بهذا المنطق.

#### المبحث الثاني: تدريبات لتقويم التغيرات النفسية لدى المراهق.

لاحظت الباحثة أن من أبرز المشكلات النفسية عند المراهقين من الممثلين الذين قامت بتدريبهم، شعور هؤلاء المراهقين بالتهميش أو القهر من المحيطين بهم، لذا وجدت في تدريبات منهج (أوجستو بوال) والمسمى بمسرح المقهورين وسيلة لمساعدتهم على تخطي تلك المشاعر وتجاوزها. وكذلك بعض التدريبات من منهج (أوجينو باربا) التي تسمح للممثل بالتحرك من تلك المشاعر السلبية.

إن تدريب الممثل ليس مجرد مجموعة من القواعد النظرية، بل إنه عملية متصلة بين القاعدة والتطبيق، فلا يمكن الحكم على التدريب نظريًا بل يتحتم أن يكون فعالاً عند تطبيقه، وتقاس هذه الفاعلية على أرض الواقع بمدى قدرة الممثل على التكيف معه، هذا التكيف يكتسبه الممثل تدريجيًا. إن السلوك المسرحي يجب أن يكون متجانسًا بصورة غير متجانسة وفقًا لتعبير أوجينو باربا والذي يقول: "إن تسميتنا له بالسيكيور البدني - الأمان الجسدي - ليست محض صدفة. ولكن الضغط العضلي ومعه الضغط العصبي لهما علاقة مؤكدة بالضغط النفسي، ويمكننا أن نفترض وجود تدريب نفسي للممثل أو على الأقل أن سياق التكيف داخل الوسط / المسرح الذي له بعد فيزيائي ظاهر يتضمن أيضًا بعدًا نفسيًا. ولكن مما لا شك فيه أن هذا البعد النفسي والذهني للتدريب لا يزال مجالًا غير مطروق على الأرجح. فالممثل لا يتدرب على تبديد طاقته أو يبدد طاقته أثناء التدريب؛ بل الصواب أن نقول: إن إعادة احتلال الجسد على المستويين النفسي والبدني إذا كانت متجانسة في غير تجانسها فإنها تنتج دفعة حيوية عالية تضم بين ثناياها زيادة نسبة الحضور أثناء تنفيذ الفعل."<sup>(٧)</sup>

<sup>٦</sup> - انظر: سامي صلاح (د): الممثل والحرباء، مرجع سابق، ص ٤٥، ٤٦.

<sup>٧</sup> - انظر: أوجينو باربا وآخرون، طاقة الممثل، مقالات في انثروبولوجيا المسرح، مرجع سابق، ص ١٤١، ١٤٢.



إذن على المدرب والممثل معرفة النفس جيداً ومن ثم تدريبها لمعرفة ما تحتاج، وكذلك تدريب الجسد والفكر والشعور، ويدعم رأي أوجينو باربا السابق من وجهة نظر الباحثة "خلاصة موقف ديكرت أن الإنسان مؤلف من نفس وجسد، وهو في الواقع التجريبي وحدة مطلق لا يمكن الفصل فيه بين هذين العنصرين، ولكن إذا تأملنا طبيعة الإنسان فإنه يمكننا تصور أن الخاصية الأساسية للنفس هي فكر وشعور وهي مختلفة عن الجسد التي تقوم خاصيته الأساسية على الامتداد في المكان بما تحويه من اتخاذ شكل وأبعاد ووزن وقبول للملاحظة الحسية وما إلى ذلك. إن هذا الاتجاه الثنائي الذي نحا إليه كل من ديكرت وسبينوزا كان بمثابة البداية الحقة لإمكانية قيام علم النفس بدراسة النفس البشرية، إلا أن قدرة هذا الاتجاه على التطور ظلت قيد التجريب."<sup>(٨)</sup>

إن الصحة النفسية تتوقف على ما يُتاح للشخص من فرص للتعبير عن انفعالاته وأفكاره، فنحن لا نملك سوى أن نتأثر بكل ما نراه ونلمسه ونسمعه، وإذا لم تنتهياً لنا فرصة للتعبير عن هذه المؤثرات أو الانفعالات تضطرب حياتنا ونصاب بالقلق، ومن هنا جاءت قيمة التعبير عما يشعر به الناس من انفعالات وأفكار، وهذا ما تحققه دراسة الفنون وممارستها كوسيلة لتحقيق ذلك، وهذا ما ينطبق على ممارسة الطلاب للفنون عامة وفن التمثيل بشكل خاص، حيث يساعدهم ذلك على التعبير عما تُكُنُّه نفوسهم من أحاسيس وأفكار فيشعرون بالراحة والالتزان والاستقرار النفسي. فالتمثيل يؤكد أهميته من الناحية النفسية وقدرته على تنقية نفس الإنسان وتأكيد إنسانيته. إن التمثيل ليس مجرد محاولة هادئة ووجدانية يستطيع بها الإنسان أن يجد لنفسه مكاناً ملائماً في الحياة لإشباع حاجاته الطبيعية أو الفلسفية، بل هو أيضاً أسلوب يُتبع في تكييف الدوافع الداخلية التي تختلج في قرارة نفسه.

يُفصح الطالب عن غرائزه من خلال التمثيل، ويطلق العنان لمشاعره ورغباته حتى تتفتح له الأمور المنطقية والمعقولة، لأنه يقوم أثناء التمثيل بتجريب مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التجريب خيالياً أو واقعياً. وهو أثناء ذلك يدرك نماذج ومعاني واحتمالات جديدة في الحياة لم يكن يُدركها من قبل، فهو يمثل مشكلاته وآماله ومخاوفه ممتزجة بالاتجاه العام لحياة مجتمعه. فالتمثيل على الصعيد النفسي والاجتماعي يعمل على إشباع الدوافع الفردية وإحلال السلوك الاجتماعي السوي. كما أن الفن قد يساعد الأفراد على تحسين صحتهم النفسية، لذا

<sup>٨</sup> - انظر: آمال كمال (د): (في التحليل النفسي التخيل والأمراض السيكوسوماتية)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٠٢٢.

يتخذ البعض وسيلة لتشخيص بعض الحالات النفسية وعلاجها، مثلما يحدث في مجتمعات الحروب، والاضطهاد الاجتماعي، والمعقدين اجتماعيًا، عن طريق التمثيل النفسي الجماعي الذي يُطلق عليه أحيانًا (سايكودراما)، فقد نجح في معالجة بعض الطلاب المضطربين وجعل منهم أسوياء، فكثيرًا ما يُطلب من المضطربين تمثيل الحوادث المهمة في حياتهم ليتخلصوا مما يقلقهم، فيعيد إليهم التمثيل التوازن المفقود. إن جماعية العمل المسرحي ذاتها هي معالجة نفسية للطلاب، حيث أن العمل في المسرح يُفرز سلوكًا جماعيًا مشتركًا. فالإنسان الذي نعتبره فردًا حقيقيًا نراه يتحرك وينظم سلوكه عن طريق ارتباطه بالآخرين، فما يفعله وما يترتب عليه من نتائج لا يمكن أن يدركه ويقمّه إذا كان منعزلًا عنهم.<sup>(٩)</sup>

انطلاقًا من أن جماعية العمل المسرحي تحتوي على معالجة نفسية للطلاب، لذا فقد رأت الباحثة أيضًا في منهج أوجستو بوال (مسرح المقهورين) نموذجًا فاعلًا، بل وأكثر شمولًا حيث يتسع لمعالجة كل من المؤدي، والمتلقي، وعليه؛ إذا تم تطبيق منهج بوال المسرحي على الطلاب في مرحلة المراهقة؛ ليلعب الطالب مرة دور المؤدي / المتدرب، ومرات أخرى يكون هو المتلقي للتجربة المسرحية المعروضة أمامه، والذي يكون عليه المشاركة فيها بصورة إيجابية فاعلة كي يرفع القهر عن المقهورين من الشخصيات الدرامية المعروضة أمامه. حيث رأى أوجستو بوال في المسرح سلاحًا قويًا للتغيير من خلال تشجيع المتفرج على التدخل في الحوار والمناقشة، واعتمد في أشكال مسرحه على رسم طريق يمهّد للتغيير من خلال تحرر المتفرج من جميع القيود التي تقيدته ليستطيع التعرف على ذاته، ويعد هذا هو الهدف الأساسي لهذه التجربة المسرحية، والتي يرى بوال أنها على النقيض تمامًا من نظريتي أرسطو وبرتولد بريخت - Bertolt Brecht من حيث أن المتفرج يسلم نفسه في هاتين النظريتين للممثل ليقوم بالتصرف نيابةً عنه مع اختلاف أن المتفرج في نظرية بريخت يحتفظ بحق التفكير. ولهذا السبب جعل بوال متفرجه يتخذ دور البطولة في الحدث الدرامي من خلال اقتراح الحلول ومناقشة الاحتمالات للتغيير، باختصار فهو يدرّب نفسه على القيام بالفعل الحقيقي في الحياة، وهذا من منطلق أن نظرية مسرح المقهورين تهدف في جوهرها إلى التحرر، وفيها لا يترك المتفرج الفرصة للممثل أن يفكر نيابةً عنه، وإنما يحرر المتفرج ذاته ويفكر لنفسه ثم يتحرك بنفسه لترجمة الفكر إلى فعل، فيصبح المسرح هو الفعل بالمعنى المادي والحقيقي. وما يحدث في نظر بوال أن تطهير المتلقي يتأتى من قدرته هو نفسه على التغيير، أي تغيير واقعه الفعلي.<sup>(١٠)</sup> ويتخذ التطهير لدى

<sup>٩</sup> - انظر: عوني كرومي: التمثيل خارج دائرة الاحتراف، مرجع سابق، ص ١٠٣ : ١٠٧.

<sup>١٠</sup> - انظر: أوجستو بوال: ألعاب للممثلين وغير الممثلين، ترجمة: الحسين علي يحيى، القاهرة، وزارة الثقافة، مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي، ص ٢٩٧.

بوال أربعة أشكال رئيسة وهي: "الشكل الطبي، والتطهر الموريني\* Moreno، والتطهر الأرسطي، والتطهير في مسرح المقيورين".<sup>(١١)</sup>

يؤكد بوال أن طرق مساعدة المقيورين على الخلاص لا تتحقق بالمخاطبة فقط وجعلهم مستمعين، ولكن تتحقق باستردادهم لحقهم في التعبير عن أفكارهم، وهو لا يهدف من خلال تقديم عروضه إلى تقديم حلول، ولكن الأهم هو رغبته في استفزازهم ليخرجوا من حالة القهر، فهدف عروض مسرح المقيورين هو السعي إلى توريث المتفرج وتحريره ليشترك في ما يراه بتفكيره الشخصي، فهذه العروض لا تعترف في طبيعتها بوجود أي متفرج منعزل عن الحدث المسرحي، ولكي يحقق المسرح قولاً وفعلاً لا بد من مشاركة الجمهور.<sup>(١٢)</sup>

كما يتلخص هدف هذا المسرح أيضاً في محاولته وجود طرق عديدة لكسر القهر في كل المواقف، ويتم ذلك عن طريق طرح سؤال داخل كل متفرج وهو: ماذا أفعل لو كنت مكان البطل؟ وقتها تتشكل وجهة نظر المشاهد في تغيير ما يراه وما يجسده فهو بطل الحدث<sup>(١٣)</sup>، وبهذا لن يكون المتفرجون مجرد ضيوف على المقاعد بل يُعتبروا جزءاً مهماً من الحدث ويتمتعون بحرية أكثر في صياغة مشاهدهم ليندمجوا سويًا مع الممثلين في اكتشاف المأزق المشترك بينهم. حيث أن "وظيفة المسرح عند بوال ليست فقط التمثيل والمشاهدة ولكن ما تمثله هاتان الوظيفتان من إدراك الذات؛ هذا هو المسرح أن نرى ما بداخلنا."<sup>(١٤)</sup>

قدم بوال مسرح المقيورين بعدة أشكال ومنها: مسرح الصورة image theatre، والمسرح المتخفي invisible theatre ويختلف استخدام أيٍّ منهم باختلاف الموقف الذي يمثله والهدف المراد تحقيقه، ومن أهم أشكاله التي ترى الباحثة أنه الأنسب لتحقيق هدف البحث؛ فهو ما يُسمى بـ (مسرح المنتدى forum theatre). وهو عبارة عن شكل مسرحي تطرح فيه مشكلة دون وضع حل لها وعلى المشاركين اقتراح حلول وعرضها على المسرح، وفيه تتضمن المشكلة أيًا من صور القهر، ويتكون العرض من بطل مُضطهد وخصوم مُضطهدين وباقي "المشاهدين - الممثلين" ضحايا، ولهذا السبب تُتاح الفرصة لتقديم أكثر من حل ويسمي بوال المرة الأولى لعرض هذا المنتدى (النموذج)، ثم يُعاد المشهد ثانيةً ولكن بصورة أسرع إلى أن ينادي أحد

\* - نسبة إلى عالم النفس الروماني/ الأمريكي جاكوب مورينو مؤسس ما يسمى العلاج بالسيكودراما.

١١ - انظر: أوجستو بوال، منهج أوجستو بوال في المسرح، ترجمة: نورا أمين، القاهرة، وزارة الثقافة، مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي، ١٩٩٧. ص ٧٨:٨١.

١٢- انظر: محمود أبو دومة: تحولات المشهد المسرحي، دار شرقيات للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥، ص ١١٧.

١٣ - انظر: أوجستو بوال: ألعاب للممثلين وغير الممثلين، مرجع سابق، ص ٢٥٩.

١٤ - فيليب أوسلاندر، من التمثيل للعروض مقالات حول الحداثة وما بعد الحداثة، ترجمة: سحر فراج، القاهرة، مركز اللغات والترجمة أكاديمية الفنون، ٢٠٠٢، ص ١٤٢.

المشاهدين / المتدربين / الطلاب بـ "قف" وقتها يحل هذا الشخص محل البطل ليحاول إنهاء القهر.<sup>(١٥)</sup> وهكذا في كل إعادة للمشهد.

في هذا الشكل المسرحي عادة يتم مناقشة قضية اجتماعية تحتوي على شكل من أشكال القهر حينما تصل الشخصية المقهورة إلى مرحلة عدم القدرة على إيجاد حل تعالج به موقفها المتأزم الذي اقترحته، وقتها فقط يتم طلب التدخل وإبداء الاقتراحات والحلول وارتجالها. وتكرار تمثيل اقتراحات كثيرة للحصول في كل مرة يتوقف فيها العرض إلى اقتراح أفضل وأنسب بشكل آخر مختلف من حيث صياغة الموقف. "فالهدف هو إثارة النقاش في شكل أحداث وليس كلمات وطرح أكثر من حل، ومساعدة المشاهدين على لعب دور البطل في حياتهم الواقعية"<sup>(١٦)</sup>، ويمكن تلخيص قواعد (مسرح المنتدى) فيما يلي:

أ- مرحلة الإعداد المسرحي (إعداد النموذج): وفيها يوضح المدرب طبيعة شخصياته ليتعرف المشاهدون / الممثلون على طريقة التكبير بسهولة. ولا بد من وجود خطأ في محاولة البطل للبحث عن حلول، كما يجب احتواء الحلول التي يقدمها البطل على خلل آخر اجتماعي أو سياسي ويتم مناقشته خلال المنتدى. وعند تنفيذ النموذج يمكن اتباع أي منهج إخراجي (تعبيري - واقعي... إلخ). فالذي يشغل بوال هو مناقشة المواضيع التي يعاني منها الجمهور عن طريق استخدام أي من المناهج الإخراجية ولا يُشترط الشكل الواقعي أو غيره.

ب- مرحلة التجسيد على المسرح (مرحلة تقديم النموذج): لا بد من تدريب الممثلين على أساليب الأداء الجسدي، ويتحقق ذلك من خلال ممارسة التدريبات والألعاب التي وضعها بوال. ولا بد من احتواء الأدوار على أحداث ساهمت في تطور الشخصيات. ويعتمد كل عرض على أكثر وسائل تعبير مناسبة بالتشاور مع الجمهور خلال العرض أو ببحث مسبق. ويراعي سهولة تبديل ملابس الشخصيات بين الممثلين / المشاهدين / المتدربين دون عوائق أو اضطراب. لذا تعتبر مرحلة العرض أهم المراحل في تحقيق هدف بوال من ابتكاره لهذا الأسلوب الإخراجي الجديد حيث يشترك الممثلون - المشاهدون في لعبة عقلية وفنية واحدة. حتى هذه اللحظة من العرض؛ لا بد أن ينظر للعمل كما لو كان مسرحية إيهامية تقليدية. حتى يوجه سؤال للمشاهدين تبدأ مرحلة أخرى وهي مرحلة تقديم الحلول.

ت- مرحلة مشاركة الجمهور / المتدربين في الفعل المسرحي: تبدأ هذه المرحلة - كما سبق التوضيح - بتوجيه سؤال للمشاهدين حول موافقتهم على الحلول التي قدمها البطل، وفي الأغلب إجاباتهم تكون بـ(لا)، وقتها يتم إخبارهم بعرض المسرحية مرة أخرى، ولكن بطرح حلول نابذة منهم

١٥- انظر أوجستو بوال ، ألعاب للمثلين وغير الممثلين ، مرجع سبق ذكره ، مقدمة غير مرقمة

١٦- انظر: المرجع السابق، ص ٤

لتغيير الحدث الدرامي إلى ما يجب أن يكون عليه من وجهة نظرهم وليس كما هو. هنا يجب إخبار المشاهد أنه بإمكانه في حالة ارتكاب البطل خطأ؛ يستطيع أن يقترب من المسرح ويقول: (قف) ويأخذ مكان البطل ليتحكم في بداية المشهد من خلال وجهة نظره الجديدة. وعلى الممثل / البطل ألا ينسحب ولكن يقف جانباً كمدرّب أو مساعد للمشاهدين / الممثلين. وبحلول المشاهد محل البطل يتحول باقي الممثلين إلى قوى قاهرة، وإذا كانوا يقومون بالفعل بتلك الأدوار فعليهم تكثيف أفعال القهر الممارس على البطل ليعكسوا صعوبة تغيير الواقع. وفي حالة انسحاب المشاهد / الممثل من الفعل المسرحي يأخذ البطل مكانه مرة أخرى ويعود العرض لنهايته الأولى، وبالتالي يشترك مُشاهد آخر ويطرح حلاً جديداً، وإذا انتصر المشاهد / الممثل على قهر باقي الممثلين في أحد المحاولات؛ عليهم أن ينسحبوا كلٌّ بمفرده أو جميعاً. وعلى كل ممثل منسحب أن يساعد المشاهد الذي حل محله، ولا بد من قيام أحد الممثلين بدور الجوكر/ المنظم لهذه اللعبة المسرحية والمسئول عن تسييرها. وبعد انتهاء المنتدى يتم عرض نموذج نهائي للمستقبل يعرضه المشاهدون / الممثلون. ويصبح المنتدى أكثر فاعلية وأهمية إذا شعر المشاهد / الممثل / الطالب المتدرب أنه بدون تدخله لن يتغير شيء.<sup>(١٧)</sup>

من خلال استخدام هذا النوع من المسرح يقوم الطالب باكتساب الكثير من القيم والمفاهيم والمهارات الناتجة من الاشتراك الفعلي في الأحداث، بالإضافة إلى مزيد من الثقة عن طريق إعطائه مساحة كبيرة من الحرية لاستعادة الثقة لكل فرد حتى يتمكن من اتخاذ قرارات إيجابية في أموره الخاصة.

### المبحث الثالث: تدريبات لتقويم التغيرات السلوكية لدى المراهق.

إن السلوك الإنساني في أبسط تعريفاته هو: مجموعة الأفعال الظاهرية الصادرة عن الفرد، أي ما نراه ونسمعه منه، من خلال تعبيراته الجسدية، والحركية، والصوتية، لذا ستناقش الباحثة في هذا المبحث؛ التدريبات الخاصة بالعبادات الحركية والصوتية لدى الممثل / المراهق، وكيفية استخدامه لجسده وصوته. على اعتبار "أن الممثل كائن لا يتحرك ولا يتحدث فقط، وإنما هو إنسان يفكر ويشعر ويعي ويتفاعل، فقد يوجد في الفنون الأخرى فصل ما بين الفنان وفنه، ولكن لا يوجد هذا الفصل لدى الممثل".<sup>(١٨)</sup> ولا تُعد مثل هذه الآراء وليدة أفكار حديثة عن فن التمثيل، "ففي عام ١٨٠٣ حين كان يملئ قواعده على الممثلين كتب جوته Goethe باب سلوكيات الممثل في الحياة اليومية: يجب أن يتخلص الممثل من الإيماءات والأوضاع

١٧- انظر أوجستو بوال ، ألعاب للمثلين وغير الممثلين ، مرجع سابق، ص ٣١:٣٥

١٨ - لي ستراسبيرج: طريقة لي ستراسبيرج في تدريب الممثل، ترجمة د. أحمد سخسوخ، الهيئة المصرية العامة للكتاب،

الطبعة الثانية، ٢٠٠٢، ٣٥

الروتينية، لأنه إذا شغل باله أثناء العرض بمحاولة تلافي تلك العادات المكتسبة فإنه ينحرف عن طريقه الأساسي. يجب على الممثل أن يتحرر من كل العادات حتى يستطيع أن يفكر في دوره وهو صافي الذهن حتى يتقن أداء الشخصية التي يجسدها، في الحياة اليومية يجب أن يعتاد الممثل كقاعدة سلوكية عامة على أن يُكسب جسده وكافة أفعاله مظهرًا يفيد في أن يكون نوعًا من التدريب المستمر.<sup>(١٩)</sup>

على الممثل إذن أن يعي أهمية التدريب المستمر وبشكل متصل، ومتلاحم، ومستقل عن المسرحيات التي يقوم ببطولتها خلال ذات الفترة. إن تطور عملية التأقلم يختص بالإطار المسرحي العام، ومن هذا المنطلق فإن التدريب يكون مستقلًا عن العروض المسرحية. وعند التطبيق العملي يصبح جزءًا منها أو يكون مرحلة إعداد لها، فعمل الممثل كله بمثابة عملية تأقلم.<sup>(٢٠)</sup> وكذلك على الممثل أن يكون واعيًا بذاته، وعليه أن ينبذ أية أفكار سيئة عن نفسه. إن الممثل الذي يقول عن نفسه (أنا لا أستطيع)؛ إنما يعني (أنا لا أريد)، ولكن حين يحاول الممثل أن يفعل ما يجب عليه أن يقوم به، حينئذ يعرف أخطائه التي يمكن تجاوزها بالتمارين.<sup>(٢١)</sup> وهنا تكمن أهمية تدريبات التمثيل للطالب المراهق، فتساعده على تجاوز شعوره بالنقص والانطوائية وفقدان الثقة بالنفس، وما يمنحه المراهق لقرينه أثناء التمثيل باعتبار أن عمله هذا يخفف من شعوره بالإهمال أو النبذ، كما يهدف إلى منحه وسيلة للتعبير عن ذاته، ويقود خياله الخلاق... إلخ. كما أن أهم فائدة مأمولة من تدريبات التمثيل؛ أن تساعد الطالب على تعديل سلوكه عن طريق استخدام الحواس بشكل جيد من خلال الإصغاء والتركيز ودقة الملاحظة.<sup>(٢٢)</sup> وفيما يلي تستعرض الباحثة أهم التدريبات التي قد تقوم بتطوير الأدوات التعبيرية عند الممثل المراهق، وستقوم بتصنيفها إلى: تدريبات الصوت، تدريبات الجسد.

### أولاً: تدريبات الصوت:

منذ القرن التاسع عشر وظهور العلوم الحديثة التي اهتمت بعلم الصوتيات وصور إنتاج الكلام؛ ظهرت دراسات وبحوث علمية متخصصة في ظواهر (عيوب الكلام) وأسبابها وطرق علاجها. وتنقسم هذه العيوب حسب مسبباتها إلى: سوء التدريب على طرق النطق الصحيح، أو لأسباب نفسية أو عصبية أو عقلية مثل الخجل أو الانطواء أو الرهبة من مواجهة بعض المواقف، كما قد ترجع إلى عيوب خلقية للشفتين واللسان والأسنان وبعض أجزاء الجهاز

١٩ - أوجينو باربا وآخرون، طاقة الممثل، مقالات في أنثروبولوجيا المسرح، مرجع سابق، ص ١٣٩، ١٤٠

٢٠ - انظر: المرجع السابق، ص ١٣٨

٢١ - لي ستراسبرج: طريقة لي ستراسبرج في تدريب الممثل، ترجمة د. أحمد سخسوخ، الهيئة المصرية العامة للكتاب،

الطبعة الثانية، ١١٥، ٢٠٠٢

٢٢ - انظر: عوني كرومي التمثيل خارج دائرة الاحتراف من البداية إلى الهواية، مرجع سابق، ص ٦٤، ٦٥

الصوتي. وتؤدي هذه العيوب عادة إلى بعض الأمراض الكلامية مثل: (اللجاجة والتهتهة والفأفأة والخنقان والإطالة في نطق الحروف أو إبدال حروف بحروف أخرى...إلخ). أما طرق علاج هذه العيوب الكلامية فقد تحتاج إلى التدخل الطبي - والبحث غير المنوط به - أو يكون علاجها ممكنًا باللجوء إلي التدريبات الإيقاعية والارتخائية، والتدريب على الطرق الصحيحة للتنفس المنتظم والإلقاء الصحيح والتنغيم المقبول.<sup>(٢٣)</sup> لا بد من الإشارة إلى دور التنفس السليم، فبدون التنفس لا يكون هناك إلقاءً جيدًا، وأهمية التنفس لدى المُلقِي / الممثل، لا تأتي من كونها ظاهرة عامة لازمة لحياته فقط، وإنما تأتي أهميتها، من حيث التدريب عليها. وعلى الممثل أن يأخذ أكبر كمية ممكنة من الهواء تُعينه على دفع صوته واضحًا صافيًا معبرًا. ولا يتحقق هذا التعبير الصوتي إلا بالتنفس السليم، لكي يعطي للصوت عناية خاصة، لا لكي يسمع المشاهد بوضوح فحسب؛ بل لينفذ إليه صوت معبر عن المعنى المراد توصيله.

ويُراعى اتباع الآتي في التنفس قبل الإلقاء: أن يكون التنفس من الحجاب الحاجز لتمتلي الرئتان امتلاءً كاملاً بالهواء، ويكون التنفس من الأنف، وبحركة خفيفة عميقة إرادية وسريعة لا يلحظها السامع، وقبل هذا كله لا بد أن يكون المتدرب في وضع استرخاء. وهناك العديد من التدريبات المساعدة على التنفس والاسترخاء بطريقة سليمة تطور من إمكانات الممثل / المراهق؛ وسوف تستعرض الباحثة بعض تدريبات الاسترخاء في الجزء التالي الخاص بتدريبات الجسد، وستركز هنا على بعض تدريبات الإلقاء لأهميتها البالغة في تطوير الأداء الصوتي المعبر. بدايةً؛ على الممثل أن يدرك أن كل دور يتطلب نوعًا مختلفًا من الإلقاء، وحتى ضمن إطار الدور الواحد، يجب استغلال كل الإمكانيات التي تنتجها التغيرات في الأسلوب، استغلالًا تامًا وفق الظروف والأحوال.

- القاعدة الأساسية في الإلقاء، هي لفظ حروف العلة ومضغ الحروف الصامتة.
- لا تُنطق الحروف الصامتة بطريقة مبالغ فيها.
- لا تُجزأ الكلمة حسب الحروف التي تتركب منها، ولكن يجب أن تُنطق كوحدة صوتية واحدة قائمة بذاتها.
- من المهم ألا يُساء إلى الوقفات. والوقفة كأداة للتعبير يمكن أن تحقق هدفها إذا اتبع المؤدي الآتي:

١- الاقتصاد في استعمال الوقف، بحيث لا يُستخدم إلا في المكان الذي يُضفي مزيدًا من قوة التعبير، عن طريق حذف كل وقف لا يحتوي على تأثير فني ولا علاقة له ببناء الدور.

٢٣ - انظر: نجاة علي: فن الإلقاء بين النظرية والتطبيق، الدار المصرية اللبنانية، الطبعة الأولى، ١٩٩٦، ص ٢٠، ٢١

٢- تقصير الوقفات التنفسية، أي يجب أن تكون هذه الوقفات سريعة وسلسة. واحذر من قطع الجملة بوقف لا مبرر له.

٣- احتفظ بالإيقاع والتعبير؛ ولا يعني الإيقاع هنا الرتابة، بل النطق حسب قواعد الوقف في الإلقاء النابع من قواعد اللغة. أي يجب الابتعاد عن الإخلال بإيقاع النص للتأكيد على الوقف<sup>(٢٤)</sup>.

#### ثانياً: تدريبات الجسد:

على الممثل أن يعمل على محاولة الوصول إلى تحكم و سيطرة متناغمة بين كل أجزاء جسده. كما عليه أن يتعلم التركيز وكيفية تحرير التوتر من خلال الاسترخاء وتطوير القوة العضلية والمرونة. ويقودنا هذا إلى تدريبات على الحركة المسرحية، وهي تهدف إلى تأكيد أي جزء من الجسم الذي يعبر عن معنى ما أو إحساس ما. ويتم أولاً عزل كل جزء، ثم يتم تدريب كل جزئين أو ثلاثة معاً، مع ضمان التوافق بين الأجزاء وبينها وبين الأصوات أو الكلام. ثم جمع ذلك كله في وضع خطة للسلوك الحركي للجسم. وفي هذا المسار تنوعت مناهج تدريب الممثل، واختلفت من مدرب إلى آخر. لكن ما يجب أن يكون مشتركاً بين كل هذه المناهج هو وجود بعض العناصر المتفق عليها لتحقيق أهداف التدريب وجوهر هذه العناصر هو العمل على تحرير الممثل من التوتر، وإطلاق قدراته التعبيرية وتوجيهها الاتجاه الصحيح، والاستخدام الأمثل لخياله. ولتحقيق هذه الأهداف قد يكون منطلق التدريب هو التمرينات الروحانية المشتقة من طقوس الديانات الشرقية، وقد فعل ذلك جروتوفسكي وغيره، وقد يكون المنطلق تمرينات رياضية عنيفة تشمل ألعاب الأكروبات والقفزات وغيرها من فنون السيرك الأخرى، التي ربما يكون من أهمها بالنسبة إلى الممثل هو فن التهريج. وقد يجمع المدرب بين ما سبق ويضيف إليه تمرينات الكشف عن مشاعر المتدرب واستخدامها<sup>(٢٥)</sup>.

إن بناء جسمك والطريقة التي تقف، وتجلس، وتمشى بها تعكس شخصيتك، وإن دوافع حركاتك مصادرها مادية وعاطفية وعقلية، وأفعالك تنشأ نتيجة دافع أو اثنين أو ثلاثة، فالأفكار تثير مشاعر وسلوكيات معينة. إن في المخ جهاز اتصال لاسلكي دقيق، يوصله بكل أجزاء الجسم، ويجعله على اختلاف أجزاء الجسم الأخرى - الأمر المفكر والمشرح الأعظم. فمن خلال ممارسة الحركة تصبح على دراية بالتوترات الزائفة والتشويش المعتاد، وتتعلم كيف تحافظ على طاقتك؛ فمرونة جسمك تساعدك على اختزال مزيد من طاقتك. وحين تستعد أنت وجسمك للانطلاق فإنك تأتي بحركات خيالية إبداعية، لم تكن تعرفها من قبل، إنك تمتلك القدرة على

<sup>٢٤</sup> - انظر: المرجع السابق، ص ١٦٤، ١٦٥

<sup>٢٥</sup> - انظر: سامي صلاح (د): الممثل والحرباء، مرجع سابق، ص ١٣٥، ١٣٦



تحرير جسدك، وتوحيد كل جزء، تحرره مع الكل؛ فأنت تدفع بجسمك إلى الحركة، وتدعه يخلد في السكون، وممارسة هذين الطرفين تجعلك تحقق حالة التوازن<sup>(٢٦)</sup>

لقد تخيرت الباحثة بعض تدريبات جروتوفسكي المهتمة بجسد الممثل؛ لأن منهجه يجمع العديد من الدراسات الهامة من مناهج أخرى حيث يقول: "من الصعب تحديد المصادر الدقيقة لهذا المنهج، ولكنني أستطيع أن أتكلّم عن التقاليد الفنية التي نبع منها. لقد تربيت على مدرسة ستانسلافسكي وتعلمت من دراسته المتعمقة وتجده المنهجي المنظم لأساليب التمثيل، وعلاقته الجدلية بأعماله المبكرة مما جعله بالنسبة لي المثل الأعلى. كما أن ستانسلافسكي كان يسأل الأسئلة الجوهرية. كما أن جروتوفسكي قام بدراسة أغلب أساليب تدريب الممثل في أوروبا وخارجها ومن أهمها: "تدريبات المخرج دالين في الإيقاع، وبحوث ديلزرتي عن ردود الفعل الانبساطية والانطوائية، وبحوث ستانسلافسكي في حركة الممثل الجسمانية، وتدريبات مايرهولد الآلية الحيوية، وتجميع فاختانجوف لهذه الأساليب. وكذلك تكنيك التدريبات في المسرح الشرقي وخاصة في أوبرا بكين ومسرح كاتاكاللي الهندي ومسرح النو الياباني. إن هذه التدريبات التي احتوت عليها المناهج المختلفة تجمع بين التدريب البدني والصوتي والتشكيلي، وتساعد في توجيه الممثل إلى النوع الصحيح من التركيز، وبالتالي يصبح من الممكن تنمية وتعميق ما تم اكتشافه وإيقاظه في نفس الممثل أثناء التدريبات. وهذه العملية لا تحدث بصورة إرادية أو اختيارية؛ وإن كانت تعتمد بالأساس على التركيز والحالة الذهنية الملائمة والثقة بالنفس والتفاني في التدريب."<sup>(٢٧)</sup> وفيما يلي تستعرض الباحثة بإيجاز نماذج لبعض التدريبات البدنية:

#### ١- تدريبات التسخين: ومنها

- السير بإيقاع معين مع تحريك الأذرع والأيدي في شكل دوائر عبر الهواء.
- العودة على أطراف الأصابع. يجب أن ينساب في الجسم شعور بالسيولة والخفة وانعدام الوزن. الدافع للجري يأتي من الكتفين وليس القدمين.
- ثني الركبتين ووضع الأيدي على المؤخرة ثم السير بهذا الوضع.
- السير مع ثني الركبتين والإمساك بعظمتي كاحل القدم.
- مد الرجلين في حالة تصلب ومد الذراعين إلى الأمام ثم السير كأنما هناك خيوط وهمية تجذبك إلى الأمام من يديك
- إبدأ بوضع القرفصاء ثم اقفز إلى الأمام قفزات قصيرة. وعلى الممثل / المتدرب أثناء هذه التدريبات أن يبرز كل تفصيلا من تفاصيل التمرين على هيئة صورة محددة، سواء

<sup>٢٦</sup> - انظر: ليتز بيسك: الممثل وجسده، ترجمة الحسين علي يحيى، مركز اللغات والترجمة - أكاديمية الفنون، وحدة الإصدارات، مسرح ٩، ١٩٩٦، ص ٧:٩.

<sup>٢٧</sup> - أنظر: جيرزي جروتوفسكي، نحو مسرح فقير، ترجمة د. سمير سرحان، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٨٩،

كانت هذه الصورة حقيقية أو متخيلة. ولا يمكن أن تحقق هذه التدريبات النتيجة المرجوة إلا إذا كان الجسم لا يقاوم أثناء تحقيق الصورة المطلوبة. لذا لا بد أن يبدو الجسم وكأنه فاقد للوزن، لين كالصلصال إزاء الدوافع، وصلب كالحديد عندما يُستخدم كدعامة.<sup>(٢٨)</sup>

## ٢- تدريبات للاسترخاء وتحرير الجسد:

- (تمرين القطة) وهو يعتمد على ملاحظة القطة وهي تستيقظ من نومها وتتمطى: يرقد الممثل ممدداً على بطنه وهو مسترخٍ تماماً. القدمان منفرجتان والذراعان ممدوتان بجانب الجسم والكفان في اتجاه الأرض. تستيقظ القطة وتضم الذراعين ناحية الصدر مع الاحتفاظ بالكوعين إلى أعلى بحيث يمكن للكفين أن يشكلتا دعامة للجسم، ترفع المؤخرة بينما تشير الرجلين إلى أطراف الأصابع ناحية اليدين. ارفع ثم مد الرجل اليسرى جانباً، وفي نفس الوقت ارفع الرأس ومدّها. ضع الرجل اليسرى على الأرض واتركها مرتكزة على أطراف أصابع القدمين. كرر نفس الحركات بالرجل اليمنى بينما الرأس ما تزال ممدودة إلى أعلى. مد العمود الفقري واضعاً مركز الثقل أولاً في مركز العمود ثم إلى أعلى وأعلى حتى تصل إلى أسفل الرقبة ثم استدر وارقد على ظهرك مسترخياً.
- اجلس القرفصاء واخفض الرأس ووضّع الذراعين بين الركبتين.
- القدمان مضمومتان في وضع مستقيم. احن الجذع ناحية الأرض حتى تلمس الرأس الركبتين.
- حرك الجذع من الوسط إلى أعلى في حركة دائرية سريعة.
- ارقد على ظهرك ممدداً على الأرض ثم أدر الجسم بكامله بقوة شديدة إلى اليمين واليسار.
- اقفز عدة مرات مقلداً قفزة الكنغر.
- اجلس على الأرض مضموم الساقين ثم مدهما إلى الأمام والجسم مشدود، ضع اليدين على الرقبة من الخلف واضغط على الرأس إلى الأمام وإلى الأسفل حتى تلمس الركبتين. ولا بد أن يُراعى عدم القيام بهذه المجموعة من التمرينات بشكل جامد. فالتمرين لا بد أن يخدم البحث في إمكانات الممثل / المتدرب / الطالب وهو ليس مجرد تكرار آلي لشكل من أشكال تمرين العضلات. فعلى الممثل / الطالب أن يدرس مركز الثقل في جسمه، وكيفية انقباض واسترخاء عضلاته، وكذلك عمل العمود الفقري أثناء تأدية مختلف الحركات سواء البسيطة أو العنيفة. وكل هذا العمل يتم نتيجة لبحث شامل ومستمر. وتمرينات البحث وحدها هي التي تتسحب على جهاز الممثل بكامله وتحشد دوافعه الخبيثة، والتمرينات التي تكرر الحركات البدنية وحدها تعطي نتائج أقل أهمية.<sup>(٢٩)</sup> إن

<sup>٢٨</sup> - أنظر: جيرزي جروتوفسكي، المرجع السابق، ص ٤٠، ٤١

<sup>٢٩</sup> - راجع: جيرزي جروتوفسكي، نحو مسرح فقير، مرجع سابق، ص ٤١: ٤٤

مثل هذه التدريبات وغيرها، من شأنها أن تساعد المتدرب / المراهق في التخلص من أى توترات جسدية، أو حركات لا إرادية ناتجة عن معاناته من بعض الاضطرابات النفسية. حيث يكون بالتدريب المستمر أصبح مستبصرًا بما يصدر عنه من سلوك جسدي، أو صوتي. ليكون بذلك قادرًا على التعبير عن ذاته، وعن أفكاره ومشاعره بصورة أفضل وأوضح.

### الخاتمة:

إن دراسة وممارسة الفنون بوجه عام، وفن التمثيل بوجه خاص، يتيح للإنسان / الطالب فرصًا للتعبير عن انفعالاته وأفكاره مما يساعد في تحسين حالته النفسية، وخاصة بالنسبة للمراهق الذي يتأثر بكل ما يراه ويسمعه في تلك المرحلة المضطربة من حياته؛ لذا فإن تهيئة الفرصة له ليعبر عن هذه المؤثرات المحيطة به أو الانفعالات التي يُكثفها في نفسه من أحاسيس وأفكار ستساعده على الشعور بالراحة والالتزان والاستقرار النفسي. فالتمثيل يساعده على تنقية نفسه وتأكيد إنسانيته. كما أن جماعية العمل المسرحي ذاتها هي معالجة نفسية للطالب، حيث إن العمل في المسرح يُفرز سلوكًا جماعيًا مشتركًا. فالإنسان الذي نعتبره فردًا حقيقيًا نراه يتحرك وينظم سلوكه عن طريق ارتباطه بالآخرين، فما يفعله وما يترتب عليه من نتائج لا يمكن أن يدركه ويقيمه إذا كان منعزلًا عنهم.

### النتائج:

- إن مدرب / أخصائي المسرح في المدارس لا بد أن تكون لديه خطة تدريبية واضحة ومرنة في الوقت ذاته؛ ليستطيع العمل من خلالها على تحقيق هدفين مزدوجين: أولهما هدفه الفني الأساسي بتطوير أدوات الطالب التمثيلية، وثانيهما: هدفه في تعديل سلوك الطالب وزيادة استبصاره بذاته.
- إن ممارسة تدريبات التمثيل بصورة دورية ومستمرة، تحت إشراف مدرب متخصص وواع بالأهداف التي ينشد تحقيقها من كل تدريب؛ قادرة بالفعل على تطوير وعي الممثل / المراهق: سواءً على المستوى الذهني / العقلي، أو على المستوى الشعوري؛ وينمي قدراته الذهنية والنفسية.
- التدريب المستمر للممثل/ المراهق له أثرًا واضحًا على كيفية استخدامه لكافة أدواته التعبيرية (الجسدية، والصوتية) ليساهم كل ما سبق في تعديل سلوكه وهو أحد الأهداف الهامة لهذا البحث.
- من الضروري أن يكون مدرب / أخصائي المسرح في المدارس دارسًا ومتخصصًا في مجال المسرح، لأن الأمر لا يتوقف فقط على الإلمام بنظريات التمثيل وتدريباته؛ بل لابد وأن يكون مُلمًا بكيفية تطبيق التدريب بصورة عملية.

**قائمة: المراجع:****أولاً: المراجع العربية:**

- ١- آمال كمال (د): (في التحليل النفسي التخيل والأمراض السيكوسوماتية)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٠٢٢.
- ٢- سامي صلاح (د): الممثل والحرباء (دراسات ودروس في التمثيل، إصدارات أكاديمية الفنون، سلسلة المسرح، دار الحريري للطباعة، ٢٠٠٥.
- ٣- عبد الكريم بكار (د): (المراهق كيف نفهمه وكيف نوجهه)، سلسلة التربية الرشيدة، دار السلام للطباعة والنشر، مصر، ٢٠١٠.
- ١- عوني كرومي: التمثيل خارج دائرة الاحتراف من البداية إلى الهواية، إصدارات دائرة الثقافة والإعلام، الشارقة، ٢٠٠٦.

٢- محمود أبو دومة: تحولات المشهد المسرحي، دار شرقيات للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.

٣- نجاه علي: فن الإلقاء بين النظرية والتطبيق، الدار المصرية اللبنانية، الطبعة الأولى، ١٩٩٦.

**ثانياً: المراجع المترجمة:**

- ١- إلين استون وجورج سافونا: المسرح والعلامات، ترجمة: سباعي السيد، أكاديمية الفنون، وحدة الإصدارات (مسرح ١٣)، ١٩٩٦.
- ٢- أوجستو بوال: ألعاب للممثلين وغير الممثلين، ترجمة: الحسين علي يحيى، القاهرة، وزارة الثقافة، مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي.
- ٣- أوجستو بوال: منهج أوجستو بوال في المسرح، ترجمة: نورا أمين، القاهرة، وزارة الثقافة، مهرجان القاهرة الدولي للمسرح التجريبي، ١٩٩٧.
- ٤- أوجينو باربا وآخرون: طاقة الممثل (مقالات في أنثروبولوجيا المسرح)، ترجمة: سهير الجمل (د)، مركز اللغات والترجمة - أكاديمية الفنون، الطبعة الثانية، ١٩٩٩.
- ٥- جيرزي جروتوفسكي، نحو مسرح فقير، ترجمة: سمير سرحان (د)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٨٩.
- ٦- فيليب أوسلاندر، مقالات حول الحداثة وما بعد الحداثة، ترجمة: سحر فراج، القاهرة، مركز اللغات والترجمة أكاديمية الفنون، ٢٠٠٢.
- ٧- لي ستراسبرج: طريقة لي ستراسبرج في تدريب الممثل، ترجمة: أحمد سخسوخ (د)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، الطبعة الثانية، ٢٠٠٢.
- ٨- ليزر بيسك: الممثل وجسده، ترجمة: الحسين علي يحيى، مركز اللغات والترجمة - أكاديمية الفنون، وحدة الإصدارات، مسرح ٩، ١٩٩٦.