… دڵەراوکێی ئەکتەری شانۆ لە کاتی نواندن دا ن/ کامەران حاجی ئەلیاس

یەکێك لەو ئاستەنگانەی کە زۆرێك لە هونەرمەندان (ئەکتەر، گۆرانی بێژ ، پێشکەش کار..) تووشی دەبنەوە بریتیە لە رووبەرووبوونەوە لەگەڵ بینەران هەرچەند خاوەن ئەزموو نێکی زۆریش بێت یان مێژوویەکی هونەریشی هەبێت.. بەڵام ئەم جۆرە ترس و دڵەراوکێیە کارێکی سروشتییە، چونکە دەرکەوتن بەرامبەر بەجەماوەر کارێکی ئاسان نیە بە تایبەتی لەسەر شانۆ کاتێ ئەکتەر بەشێوەیەکی زیندوو راستەوخۆ دیالۆگ یان جوڵە لەگەڵ بینەران دەکات ، هۆکارەکەشی بۆ هەیبەت و مەزنی شانۆ دەگەڕێتەوە، بۆ ئەم مەبەستە توانستی ئەکتەر رۆڵ دەبینێت بۆ دەرباز بوون لەو دڵەراوکییە لە کاتی نواندندا ئەگەرچی زۆر ێك لە پسپۆرانی شانۆ ترس و دڵەراوکێ لەلای ئەکتەران لەسەرەتای دەست پێکردنی نواندن بە پێویستی دەزانن بۆ ئەوەی نواندنەکەی سەرکەوتوو بێت.. ئەکتەرە مەزنەکان کەهەموو ژیانیان لەسەر شانۆ بووە هەردەم دووپاتی ئەوە دەکەنەوە (5-10) خوولەکی سەرەتای نمایش توشی جۆرێك لە ترس و دڵەراوکێ دەبن ، بە کارێکی نۆرماڵ دەزانن.

دڵەراوکێی شانۆ چیە؟

دڵەراوکێی شانۆ لەو کاتەی ئەکتەر دیالۆگێك یان جوڵەیەکی راستەوخۆ بەرامبەر بە بینەران دەکات ئەو حاڵەتە پێیدەگوترێت (دڵەراوکێ سات) لەو کاتەی ئەکتەرلە هەموو نمایشیکدا کە سەرەتا پێدەنێتە سەرشانۆ جۆر ترسی و دڵەراوکێ و تەنگ نەفسی لەلادروست دەبێت لەراستییدا دڵەراوکێ بە پلەیەکی مامناوەند پێویستە بۆ ئەو ئەکتەرانەی لەسەر شانۆ دەوستن کە پسپۆران بە دڵەراوکێیەکی تەندروست ناودەبن، هەر بۆیە هەموو دڵەراوکێیەکی شانۆیی نابێتە هۆی نالەباری کەسایەتییەکە و کاریگەری نەرێنی لەسەر نواندنەکەی نابێت بە تایبەتی کاتێ دڵەراوکێیەکە بۆ چەند چرکەیەکی دیار کراو بێت ئەوەی ئێمە مەبەستمانە لە دڵەراوکێی شانۆ ئەوەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەکتەرە نەتوانێت دیالۆگ و جوڵەو نواندنەکەی وەك پێویست ئەنجام بدات بە جۆرێك هەموو شتێکی لە بیر بچێتەوە،کاریگەری نەرێنی لەسەر رۆڵەکەی هەبێت بگرە لەسەر کۆی نمایشەکە دەبێت.

نەك هەر كەسی ئاسایی زۆرێك لە ئەكتەران خاوەن بەهرەو توانستی زۆر باشن بەڵام ئەو گرەكێورەیان هەیە(دڵەراوكێی شانۆ) ناتوانن ئەو پەیامەی هەیانە بگیینە بینەران ئەمەش زیاتر بۆترس و شەرم دەگەڕێتەوە.

نیشانەكانی دڵەراوكێی شانۆ لەلای ئەكتەران:

هەندێك ئەكتەر لە ڕۆژانی پرۆڤە باشترین نواندن ئەنجام دەدەن بەتایبەتی لەجەنراڵ پرۆڤەدا هەرلەرووی دیالۆگ و جوڵە و دەنگ كەچی لە ڕۆژی نمایش لەو ئاستەدا نین بێگومان فاكتەر زۆرن یەكێك لەوفەكتەرانە بۆ دڵەراوكێی شانۆ دەگەڕێتەوە بەهۆی بیركردنەوە لە بینەران بەجۆرێك هەر بۆیە ەو ئەكتەرانەی تووشی ئەم حاڵەتە دەبن لەكاتی نواندنەكەیان بینەر لە هیچ لە وشەكانی ئەكتەر حاڵی نابێت ،لە هەمان كاتدا گرژی دەمووچاو و ئارقەی شەرەم و ترس بەرروونی بە دەمووچاوی ئەكتەر بەدیار دەكەوێت نەك ئارقەی ماندووبوونی نواندن.

ئەكتەر چۆن بەسەر دڵەراوكێی شانۆدا زاڵ دەبیت؟

زۆر جار لە كاتی نواندن ئەكتەر تووشی ترس و دڵەراوكێ شانۆ دەبێت بۆ دەربازبوون و زاڵ بەسەر ئەم حاڵەتە چەند ڕێگایەكی زۆر ئاسان هەیە ئەویش بەهۆی ڕاهێنان كردن لەسەر جەستە و مێشك دەبێت بە چەند هەنگاوێك ئەكتەر دەتوانێ لەو دڵەراوكێیە رزگاری بێت لێرەدا باس لە هەنگاوانە دەكەین:

1-خاوكردنەوەی جەستە: پێش دەرچوونت بۆ سەر شانۆ هەوڵبدە هێمنی ئارامی خۆت بپارێزیت لەگەڵ كەمكردنەوەی گرژییەكانت ، چونكە ئەمانە هاوكارت دەبن بۆ خاوبوونەوەی مێشكت وە لەهەمان كاتدا دەنگت جێگیر بێت ،ئینجا ڕاهێنانێك لەسەر ئەو دەقە یان ئەو دیالۆگانە بكە كەلەسەر شانۆ دەیڵێت، چەند ئامۆژگارییەك بۆ ئەوەی جەستەت خاو بێتەوە پێش ئەوەی لەسەر تەختەی شانۆ دەربكەویت:

- كەمێك پرۆڤەی دەنگت بكە.
- مێزێك پێش نواندنەكەت بخۆ بۆ ئەوەی گەدەت خاڵی نەبێت،لەهەمان كاتدا هەست ناكەیت كە گەدەت پڕە.
- وەرزشی ناو دەمت بكە بۆ ئەوەی دەرچوونی وشەو پیتەكان تەندروست بێت بەتایبەتی شەویلگەی خوارەوە، ئەمەش لە ڕێگەی بنێشت جووین یان ڕاهێنانی زمان دەبێت بەڵام ئاگاداربە نابێن گەدەت خاڵی بێت.
- وەرزشێكی شانۆیی بۆ ماسولكەكانت ئەنجام بدە بۆ ئەوەی لە ترس و دڵە ڕاوكێ رزگارێت بێت وە تووشی گرژی ماسوولكە نەبیت، بەتایبەتی بۆ هەردوو دەستەكانت و قاچەكانت و پشت و شانەكانت.

2- خەیاڵ و بیر کردنەوە: ماوەی 20-15 خوولەك لە کاتی خۆت بۆ بیرکردنەوە لە نواندنەکەت بەتایبەتی بۆ دیالۆگەکانت وەبەگشتی بۆ نمایشەکە تەرخان بکە، بۆ ئەم مەبەستە شوێنێکی هێمن و ئارام دابنیشیت و هەردوو چاوەکانت دابخە دەست بە هەناسە وەرگرتن و هەناسە دانەوە بکەیت بەشێوەیەك هەموو جەستەت خاو بێتەوە، دوایی ئەنجامدانی هەموو ئەوانەی باسمان کرد ئەم دوو خاڵانەی خوارە بکە:

- لەسەر زەوی راکشێ هەردوو دەستەکانت لەسەر رانەکانت دابنێیت.
- هەوڵدە بگیتە قۆناغێك بیر لە هیچ شتێك نەکەیتەوە بەتایبەتی بیر لە رۆڵەکەشت نەکەیتەوە تەنیا بیر لە خاوبوونەوەی جەستەت بکە.

3-دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی چاو و قاوە: هەر چەند هۆگر و ئاڵوودە بیت لە رۆژی نمایش بەهەموو شێوەیەك لە خواردنەوەی چا و قاوە دووربکەوە لەوانەیە خواردنەوەی ببێتە هۆی زیتەڵ و خیرایی بەڵام لە راستیدا گرژی و دەمارگیریش زیاد دەکات.

4-کاتێك بۆ کۆتایی هێنان بە حاڵەتی دڵەراوکێی خۆت دیار بکە: لەرۆژی نمایش پەیمانێك لەگەڵ خۆت بکە لە کاتژمێرێکی دیار کراو کۆتایی بە دڵەراوکێی خۆت دەهێنیت بۆنموونە کاتژمێر 3 دوایی ئەو کاتژمێرە حاڵەتی دڵەراوکێ لەلای خۆت کۆتایی دەێت کۆنترۆڵی خۆت دەکەیت ئەم پەیمانە لەگەڵ خودی خۆت دەبێتە هۆی ئەوەی کارەکە ئاسان بێت.

5- راهێنان: رۆژی نمایش بەلایەنی کەم بۆماوەی (30) خوولەك راهێنان بکە سی خوولەك بەپێ هامووشۆ بکە، هەموو گرژییەك و دڵەراوکێیەکەت دەڕوێتەوە جەستەیەکی گونجاوت ئامادە دەبێت بۆ نواندن .

6- پێبکەنە: سەیری فلیمێکی بەزمەساتی بکە یان گرتە ڤیدیۆییەکی کۆمیدی لە یوتیوب سەیر بکە لە گەڵ هاورێکانت پێبکەنە ،چونکە پێکەنین هاوکارە بۆئەوەی جەستەیەکی خاو ئامادەبێت لە هەموو دەمار گیری و دڵەراوکێیەکەت دووردەخاتەوە.

7- زوو ئامادەبوون لە شوێنی نمایش: هەوڵدە پێش هەمووان لە شوێنی نمایش ئامادە بە لەو کاتەدا هەست بە کۆنترۆڵ لەسەر هەموو حاڵەتەکان دەبیت بەپێچەوانەش لەوکاتەی تۆ دەگەیتە شوێنەکە هۆڵەکە پڕبووە لە بینەران و هەموویان چاوەڕێی تۆ دەکەن لەو حاڵەتەدا جۆرە گرژییەك و دڵەراوکێیەکت لەلا دروست دەبێت کاریگەری نەرێنی لەسەر نواندنەکەت دەبێت بۆیە ئەگەر

زوو گەیشتییە هۆڵەکە کەشێکی هێمن و ئارام دەبێت.
8- لەگەڵ بینەران گفتۆگۆ بکە: هەوڵبدە پێش دەرکەوتنت لەسەر شانۆ لەگەڵ بینەران تێکەڵ بیت ، بێگومان ئەمەش فاکتەرێکە بۆ ئەوەی جۆرە بەردەوامیەکت پێببەخشێت لە هەمان کاتدا دەشتوانی لەناو بینەران دابنیشیت بۆ ئەوەی پێیان رابگەینت کە تۆ ئەکتەری و رۆڵێت هەیە لە نمایشەکەدا ئەوەش لەو کاتانەدا دەبێت کە جلوبەرگی کەسایەتییەکەت لە بەرنەکردبێت یاخود ماکیاژت نەکردبێت.
9- بیر لە کەسی باشی ناو بینەران بکە: لەبری ئەوەی بیر لە جلوبەرگی بینەران بکەیتەوە
بیر لە کەسێك بکەوە لەناو بینەران کە تۆی خۆش دەوێت هەردەم زۆر بەگەرمی هانت دەدات و لە کۆتایی نمایش چەپڵەت بۆ لێدەدات.
10- خورادەنەوەی شەربەتی پرتوقاڵ: بەنیوکاتژمێر پێش نمایش هەوڵدە هەندێ ئاوی ترشییات بخۆیتەوە ، چونکە هاوکارتە بۆ ئەوەی پاڵپەستۆی خوێن و دڵەراوکێت کەم بکاتەوە.
11- ئەو گۆرانیە بڵێ کە پێت خۆشە:هەردەم ئەو گۆرانییە بڵێ کە ریتمەکەی هێمنی و ئارامیت پێدەبەخشێت.
بەم هەنگاوانە ئەکتەر دەتوانێ خۆی بەسەر ترس و دڵەراوکێی شانۆیی رزگار بکات بێگومان لەسەرووی هەمووی ئەوانەی باسمان کرد باوەڕ بەخۆبوون بەوەی لە هەر حاڵەتیکێدا تۆی ئەکتەر دەتوانی باشترین شێوە نواندن بکەیت، ئامادەیت بۆ ئەوەی لە رووداوانی هەرحاڵتێکی چاوەرنەکراو کەتۆی ئەکتەر دەتوانی بەشێوەیەکی راگوزەر چارەسەر بکەیت.
بۆ ئەم بابەت سوودم لەم سەرچاوە وەرگرتووە:
-القلق المسرحی فی اداو الممپل المسرحی / محمد فچیل شناوە