تصویری که نمی‌بینند

انگار نه متن و نه نورپردازی و نه موسیقی به پای دیدن انسان‌هایی نمی‌رسد که می‌خواهند تمام درد و اشتیاق خود از زندگی را به تصویر بکشند، تصویری که خودشان نمی‌بینند اما درکی عمیق از آن دارند

عکس: رضا معطریان/ ایران

۱۱ بازیگر نابینا شب‌های تئاترشهر را روشن کرده‌اند

صدای نفس‌های صحنه

۸ سال

سهیلا جعفرآبادی یکی از بازیگران، تکیه داده به دیوار و خنده از لبانش جدا نمی‌شود. سهیلا متولد سال ۱۳۶۱ است و حالا ۸ سال است که بینایی‌اش را از دست داده است. او عاشق گروه و کار تئاتر است: «یکی از دلایلی که وارد تئاتر شدم این بود که می‌خواستم اعتماد به‌نفس خودم را پیدا کنم.

گزارش

محمدمعصومیان
خبرنگار

برای او که چند سالی در تاریکی پشت چشم‌هایش زندگی کرده این شب‌های روشن در تئاتر شهر تهران تجربه‌ای فراموش نشدنی است. صدای پای تماشاگرانی را که در سکوت روی صندلی‌ها می‌نشینند، می‌شنود. صدای نفس‌هایشان و قاه قاه خنده‌هایی که در میانه اجرا سالن را منفجر می‌کند؛ همه اینها برای او تجربه یک شب هیجان آور روی صحنه تئاتر است. در سالن نیمه تاریک تئاتر قبل از اجرا ۱۱ بازیگر نابینا در سکوت دور صحنه روی صندلی نشسته‌اند و هیجان را می‌شود در حرکت‌های ناخودآگاه بدنشان دید. هیجان شیرینی که هر بازیگری قبل از شروع اجرا تجربه می‌کند. مردان و زنانی که نمی‌بینند اما تصاویری در برابر چشمان تماشاگران خلق می‌کنند که فراموش نشدنی است.

تئاتر«همه چیز می‌گذرد تو نمی‌گذری» با متنی از محمد چرم‌شیر و کارگردانی غلامرضا عربی چند شبی است که در سالن سایه مجموعه تئاتر شهر تهران در حال اجرا است. تئاتری که تعریف جدیدی از تلاش برای خلق یک اثر هنری را پیش روی مخاطب خود می‌گذارد. اجرایی با ۱۱ بازیگر نابینا که صحنه را به تسخیر خودشان درمی‌آورند و در انتها احساسی شگفت‌انگیز در ذهن باقی می‌گذارند. تجربه‌ای فراتر از درک تلفیق اجرا و متن که معمولاً هر تئاتر در پی آن است. این چیزی است که بعد از پایان اجرا متوجه آن می‌شوید. انگار نه متن و نه نورپردازی و نه موسیقی به پای دیدن انسان‌هایی نمی‌رسد که می‌خواهند تمام درد و اشتیاق خود از زندگی را به تصویر بکشند، تصویری که خودشان نمی‌بینند اما درکی عمیق از آن دارند.

از راهروهای پیچ در پیچ تئاتر شهر می‌گذرم تا صدای خنده‌هایی که از اتاق گریم بیرون می‌زند. یک ساعتی تا اجرا مانده و تماشای گروهی باانرژی که مشغول خنده و شوخی هستند بهترین چیزی است که می‌شود در انتهای یک روز شلوغ به آن رسید. بازیگران روبه‌روی آینه نشسته‌اند و گریمور بسرعت مشغول کار است. وارد اتاق گرم و کوچکی می‌شوم که چند بازیگر نشسته‌اند و به شوخی‌های حمیدرضا کیانی خواه می‌خندند که لحظه‌ای نمی‌گذارد اتاق در آرامش بماند. تا می‌شنوند خبرنگار وارد اتاق شده حمیدرضا می‌گوید: «تو اینترنت اسم منو بزنی یک ایران می‌آید بالا» همه می‌زنند زیر خنده. بازیگران با لباس یکدست طوسی و خالی روی گونه از بقیه عوامل متمایز شده‌اند. اینجا کسی تنها نیست و هر بازیگر با همراهی بقیه عوامل به این سو و آن سو می‌رود.

سهیلا جعفرآبادی یکی از بازیگران، تکیه داده به دیوار و خنده از لبانش جدا نمی‌شود. سهیلا متولد سال ۱۳۶۱ است و حالا ۸ سال است که بینایی‌اش را از دست داده است. او از ۱۳۹۸ که بینایی خود را از دست داد شرکت طراحی و اجرای دکوراسیون داخلی داشت و مربی رشته رزمی بود و بعد از نابینایی هم نمی‌خواست خانه‌نشین شود؛ به مؤسسه‌ای رفت و آموزش سفالگری دید و مربی او را به گروه تئاتر یاران معرفی کرد تا از تمام توانایی و انگیزه‌اش استفاده کند. او معتقد است روی صحنه نماینده همه کسانی است که مانند آنها هستند پس مسئولیت بزرگی بر عهده دارد: «بازیگری تئاتر برای من حس قشنگی است. زمانی که دیالوگ ندارم می‌توانم تصور کنم تماشاگر در چه حالی است به چه حالتی نگاه می‌کند و چه حسی دریافت می‌کند. من مطمئنم همه این احساس را داریم و اگر حس نکنیم نمی‌توانیم بازی کنیم.» او که پیش از نابینایی میانه‌ای با تئاتر نداشت حالا اجرا برایش مانند زندگی است با همان فراز و فرودها، سیاهی‌ها و روشنی‌ها: «ما در تئاتر هر لحظه منتظر تغییر هستیم. یک لحظه کارگردان می‌گوید این دیالوگ یا آن حرکت باید تغییر کند و من باید آماده باشم که هر لحظه تغییر کنم. این تغییر به من یاد می‌دهد که زندگی هر لحظه در حال تغییر است در اوج خوشبختی امکان دارد یک مسأله‌ای پیش بیاید که ناراحت شوی و در اوج ناراحتی هم امکان دارد در خوشی به رویت باز شود. تئاتر این را به من بیشتر یاد داد که هر لحظه باید منتظر تغییرات باشم و هیچ چیزی پایداری و ثبات دائمی ندارد.»

«بچه باصفا و مشتی میدان خراسان» حمیدرضا کیانی خواه که از سال ۱۳۹۲ بینایی خود را از دست داد. پرانرژی و مهربان با چشمانی که انگار هنوز هم می‌شود در آن شیطنت و زندگی را دید. او که به علت فشار عصب چشم بینایی خود را از دست داد سال اول نابینایی را روزهای سختی توصیف می‌کند؛ هر روز از مطبی به مطب دیگر می‌روی و حرف‌های امیدوارکننده می‌شنوی اما واقعیت در تاریکی به سراغت می‌آید: «سال‌های اول انگار همه چیز تمام شده است حتی نزدیک‌ترین کسان آدم هم دیگر قابل تحمل نیستند. دکتر و آزمایش در کنار ترحم اطرافیان خیلی اذیت‌کننده است. فقط زمان مشکلات را حل می‌کند و بعد می‌بینی اتفاقاتی که فکر نمی‌کردی در دوره بینایی برایت اتفاق بیفتد روی می‌دهد و آن روزگار را فراموش می‌کنید» از نظر حمیدرضا حالا این امکان را دارد که توانایی خود را به دیگران نشان بدهد و به مردم بفهماند یک زندگی عادی دارد: «باید با روحیه بود تا بشود با زندگی جنگید و سرپا ماند» او حالا با تجربه ۴ اجرا از بازیگران حرفه‌ای به شمار می‌آید که دیگر استرسی برای اجرا ندارد.

شیما شوری هم چهارمین اجرای خود را تجربه می‌کند. دختری که یک لیسانس روانشناسی و موسیقی دارد، نی می‌زند و اولین بار با ساز روی صحنه رفته بود. او از احساس لذت بخش روی صحنه بودن می‌گوید، حالی که روحیه را عوض می‌کند: «برای فردی که روبه روی من است تصویر می‌سازم و او از بازی من لذت می‌برد. این حس خوبی است که فکر می‌کنم فرقی باهم نداریم» او که نابینای مادرزاد است یکی از کسانی است که راهنمای خوبی برای تازه نابینایان است. حانیه هم مانند شیما رشته روانشناسی می‌خواند و گیتار و دف می‌زند. صدایش شبیه صداپیشگان انیمشین‌های کارتونی است و در اولین تجربه‌اش هم راوی یک تئاتر کودک بود. او عاشق هیجان اجراست و آن را بهترین اتفاق زندگی‌اش می‌داند: «همین هیجان است که مرا زنده نگه می‌دارد» او دوست دارد تئاتر را ادامه بدهد: «می‌توانم بگویم تئاتر یک زندگی است و زندگی یک تئاتر است. هر تغییری که در زندگی وجود دارد در تئاتر هم وجود دارد و همین شباهت‌ها بین تئاتر و زندگی است که باعث می‌شود عاشقش بشوی» غلامرضا عربی کارگردان از راه می‌رسد و فرمان حرکت به سمت سالن می‌دهد. بازیگران دست روی دوش هم می‌گذارند و قطار اجرا در راهروهای باریک و پیچ در پیچ تئاتر شهر به راه می‌افتد. بازیگران و دست اندرکارانی که در راهروها هستند آنها را تشویق می‌کنند و جملات انرژی بخش به قطار بازیگران می‌گویند. با عربی در راهرو گفت‌وگو می‌کنم. به او می‌گویم بچه‌ها از تأثیر خوبی که در زندگی آنها داشته‌ای می‌گویند. او با صدای خوش آهنگش در جواب می‌گوید: «هرچند این تصور وجود دارد که من روی زندگی این بچه‌ها تأثیر گذاشتم اما فکر می‌کنم واکنش این بچه‌ها روی زندگی من تأثیرگذارتر بوده است.» او ۹ سال است با بچه‌های نابینا کار می‌کند و این چهارمین اجرایی است که با آنها داشته است. عربی کار با بچه‌های نابینا را از سال ۱۳۹۳ در فرهنگسرای بهمن شروع کرد.

از او می‌پرسم چرا نابینایان در کارهای او پررنگ هستند و عربی می‌گوید: «چرا نابیناها نباید در کارهای ما پررنگ باشند؟ این قضیه عجیب به نظر می‌رسد چون این کار را نمی‌کنیم و کم هستند دوستانی که این تجربه را داشته باشند. اگر قرار است همه باهم زندگی کنیم باید همه با هم همه کاری بکنیم. تئاتر یک شعاری دارد که تئاتر برای همه. اما الان سؤال اینجاست که چرا نابیناها در کار هستند؟ مگر تئاتر برای همه نیست؟ تئاتر برای همه است آن‌طور که زندگی برای همه است.» او از فرمول‌های جدیدی که در کار با نابینایان کشف کرده است می‌گوید؛ راه‌های نرفته و تکنیک‌هایی که خاص این گروه است.

او کنار این بچه‌ها بودن را شیرین می‌داند: «ما با تمام قلب خود اینجا هستیم. ما با هم گردش می‌رویم، سینما و میهمانی می‌رویم. ما زندگی می‌کنیم و چه چیزی از این شیرین‌تر است؟ اجرا بخشی از چیزی است که بین ما می‌گذرد.» چند دقیقه قبل اجرا سکوها خالی است اما هیاهوی بازیگران و تکرار دیالوگ‌ها فضا را پر کرده است. حمیدرضا با تذکر یکی از نوازندگان موسیقی که از او می‌خواهد روی ریتم بخواند تکرار می‌کند: «شاه‌فنره کی می‌گه کجه؟» سهیلا وسایلی که برای اجرا لازم دارد زیر صندلی مرتب می‌کند تا در دسترس باشند. حانیه در سکوت نشسته و انگار در حال تمرکز است. عربی از راه می‌رسد و آخرین تذکرات را می‌دهد. علی خدایاری که تازه از سفر برگشته با همراه از راه می‌رسد و روی سکو می‌نشیند. بچه‌ها مشغول چیدن دکور هستند. نکته جالب این است که صحنه زیر پای بازیگران شبیه یک صفحه شطرنجی است که فرورفتگی و برآمدگی‌هایی که روی آن ایجاد شده باعث می‌شود بازیگران حرکت را گم نکنند. در واقع شبیه شطرنجی است که هر کدام از مهره‌ها در تمامی طول اجرا همچنان که باید روی دیالوگ و بدن و صدا تمرکز داشته باشند بلکه باید حواسشان به قدم‌هایشان باشد که جای درست بایستند.

تماشاگران وارد می‌شوند و چند مرد و زن نابینا هم در میان آنها هستند. اجرا آغاز می‌شود و در چشم بهم زدنی بیش از یک ساعت آن تمام می‌شود. در پایان با چشم‌های متعجب از اجرا بیرون می‌روم و عربی را جلوی در می‌بینم. کلمه‌ای برزبانم نمی‌آید و عربی که حالم را می‌فهمد با خنده می‌گوید: «برو و حرفی نزن» در انتها بگذارید نام همه بازیگران را یک بار بنویسم. «مریم دیهیم بخت، ندا سلیمانی، شیما شوری، حمیدرضا کیانی‌خواه، مسیحا موسوی، علی خدایاری، حمیدرضا فلاحی، زهره شعبانی، زهره میرشفیعیان، سهیلا جعفرآبادی، حانیه رستگار»

برش

۱۱ بازیگر نابینا

در سالن نیمه تاریک تئاتر قبل از اجرا ۱۱ بازیگر نابینا در سکوت دور صحنه روی صندلی نشسته‌اند و هیجان را می‌شود در حرکت‌های ناخودآگاه بدنشان دید. هیجان شیرینی که هر بازیگری قبل از شروع اجرا تجربه می‌کند. مردان و زنانی که نمی‌بینند اما تصاویری در برابر چشمان تماشاگران خلق می‌کنند که فراموش نشدنی است

> بازیگری تئاتر برای من حس قشنگی است. زمانی که دیالوگ ندارم می توانم تصور کنم تماشاگر در چه حالی است به چه حالتی نگاه می کند و چه حسی دریافت می‌کند. من مطمئنم همه این احساس را داریم و اگر حس نکنیم نمی توانیم بازی کنیم

وقتی دیوار بیان صادقانه احساسات فرو می‌ریزد

هنر در خدمت درمان

> هنر درمانی ممکن است در میان گزینه‌های درمانی متعدد، محبوب‌ترین نباشد، اما می‌تواند گام مهمی در سفر درمان‌جویان به سمت شفا باشد

گزارش

منبع: INTEGRIS Health
مترجم: ماندانا ملاعلی

یک روز بعدازظهر در یک مرکز توانبخشی معتادان در اوکلاهما دو گروه از درمان‌جویان ، به سختی مشغول کار روی یک پروژه بودند. آنها با استفاده از لوازم کاردستی مانند مقوا، تفنگ‌های چسب حرارتی، پاک‌کننده لوله و...، مشغول ساختن خانه بودند. تیم اول خانه‌ای با پایه محکم ساخت. تیم دیگر برای ساختن خانه خود از نوار استفاده کرد و «استخر» ساخته شده از سنگ‌های رنگی را روی سقف خانه قرار داد. این خانه البته خراب شد.

مایکل جی. هانس، مدیر خدمات بالینی این مرکز درمانی می‌گوید: «در طول تمرین، دیدید که اعضای تیم برای حل مسأله گردهم می‌آیند. هر یک از افراد تیم نقش و مسئولیت خاصی را بر عهده گرفتند. اما چالش فقط ساخت خانه نبود؛ تمرینی بود برای کمک به آنها در یادگیری. ما با بیماران در مورد اینکه چه چیزی باعث فروپاشی آن خانه شده است صحبت کردیم. ما در مورد پیوندهای ضعیف یک سازه ساختمانی و وزن بیش از حدی که استخر روی پشت بام بر پایه‌های خانه تحمیل می‌کند با درمان‌جویان صحبت کردیم و آنها متوجه شدند که اعتیاد نقش اضافه بار بر پایه‌های یک خانه را بازی می‌کند. اضافه باری که خانه را ویران می‌کند. بنابراین، ما برگشتیم و خانه جدید را با پایه‌های محکم تقویت کردیم و اضافه بار را هم از پشت بام برداشتیم.»

در این پروژه هنری خانه نمایانگر زندگی درمان‌جویان بود. اعتیاد اضافه باری بود که روابط بین اجزای خانه را سست و ناپایدار می‌کرد و ستون‌های خانه را می‌شکست. شاید بدون این پروژه، درمان‌جویان با این صراحت متوجه نمی‌شدند که اعتیاد چه بر سر زندگی‌شان آورده است.

هنر درمانی یکی از ابزارهای متعددی است که برای درمان اعتیاد در مراکز ترک اعتیاد استفاده می‌شود.

البته بین استفاده از هنر در درمان و خود هنر درمانی تفاوت وجود دارد. استفاده از هنر در درمان معمولاً به استفاده از هنر به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به هدف اشاره دارد. با این حال، هنر درمانی بر فرایند خلاقیت به عنوان یک ابزار درمانی متمرکز است.

هانس می‌گوید که مزایای استفاده از هنر درمانی شگفت‌انگیز است. این فرایند می‌تواند به بیماران کمک کند تا احساسات خود را از طریق ابزارهای غیرمخرب ابراز کنند.

هنر درمانی به بیماران کمک می‌کند تا عزت نفس خود را بهبود بخشند، اعتیاد را مدیریت کنند، استرس را کاهش دهند، علائم اضطراب و افسردگی را بهبود بخشند و با زندگی دور از الکل و مواد مخدر کنار بیایند.

علاوه بر این، هنر به فرد این امکان را می‌دهد که ایده‌ها و احساسات خود را به‌صورت غیرکلامی بیان کند. بسیاری از بیماران در حالت عادی در بیان صادقانه احساسات خود تردید دارند اما در یک پروژه هنری این احساسات را به راحتی بیان می‌کنند.

هانس می‌گوید: «ما خدمات خلاقانه زیادی مانند طبل درمانی، هنر و ذهن آگاهی را ارائه می‌دهیم.» هنردرمانی تا حد زیادی در روانپزشکی و برای درمان اعتیاد به مواد مخدر و الکل مورد استفاده قرار گرفته است. استفاده از این شیوه درمانی در حال گسترش است حتی در مراکز درمان سوختگی، کلینیک‌های درمان سرطان و برای بهبودی تروما از هنر درمانی استفاده می‌شود.

بسیاری از افراد در دوران کودکی خود خاطرات خوبی از کلاس هنر دارند. انگیزه خلق چیزی زیبا باعث می‌شود کودکان برای ساعاتی هر چند کوتاه از زوال زندگی روزمره فاصله بگیرند و به کودکان این فرصت را می‌دهد که به خلاقیت خود اجازه ظهور دهند.

بیان صادقانه احساس

درمان‌جویان بطور عادی در بیان احساسات واقعی خود مشکل دارند. فرایند خلق آثار هنری به افرادی که در حال درمان یا بهبود هستند کمک می‌کند براحتی از احساسات خود بگویند. به آنها اجازه می‌دهد تا افکار و احساسات خود را به روشی کاملاً متفاوت بیان کنند. اگرچه هنر درمانی ممکن است در میان گزینه‌های درمانی متعدد، محبوب‌ترین نباشد، اما می‌تواند گام مهمی در سفر درمان‌جویان به سمت شفا باشد. واقعیت این است که بیشتر درمان‌هایی که در طول درمان اعتیاد استفاده می‌شوند، ماهیت کلامی دارند، از جمله مشاوره فردی، جلسات گروهی، برنامه‌های ۱۲ مرحله‌ای و سایر اشکال گفتار درمانی. در حالی که این رویکردها برای برخی از افراد مؤثر نیست زیرا بیان کردن افکار و احساسات دردناک در قالب کلمات بسیار دشوار است.

در این موارد، تقویت یک برنامه درمانی استاندارد با درمان‌های مکمل، از جمله هنر درمانی، می‌تواند تفاوت بزرگی در ارتقای درمان ایجاد کند. شاید بپرسید هنر درمانی چیست؟ انجمن هنر درمانی امریکا، هنر درمانی را این چنین تعریف کرده است: «یک حرفه یکپارچه بهداشت روان و خدمات انسانی که زندگی افراد، خانواده‌ها و جوامع را از طریق هنر پویا، فرایند خلاق، نظریه روانشناختی کاربردی و تجربه انسانی در یک رابطه روان درمانی غنی می‌کند.»

هنر درمانی برای بهبود عملکردهای شناختی و حسی- حرکتی، تقویت عزت نفس و خودآگاهی، پرورش انعطاف‌پذیری عاطفی، ارتقای بینش، تقویت مهارت‌های اجتماعی، کاهش و حل تعارضات و پریشانی و پیشرفت تغییرات اجتماعی و زیست محیطی استفاده می‌شود.

این شکل از درمان بویژه زمانی مفید است که قربانیان تروما یا آزار و اذیت در بیان احساسات خود مقاومت می‌کنند. شرکت‌کنندگان به جای تلاش برای توصیف احساسات خاص یا انتخاب کلمات مناسب، توانایی بیان احساسات خود را با استفاده از یک رسانه بصری بدست می‌آورند. با درگیر کردن بدن خود با تصویری که در ذهن خود به دنبال به تصویر کشیدن آن هستند، یکپارچگی و ارتباط بین خود فیزیکی و عاطفی خود را ارتقا می‌دهند، چیزی که اغلب در اثر ضربه یا سایر تجربیات منفی زندگی شکسته شده است. یک مطالعه نشان می‌دهد که صنایع دستی یا خلق آثار هنری باعث افزایش ترشح دوپامین، که به عنوان یک محرک طبیعی ضد افسردگی در بدن است می‌شود. سوءمصرف مداوم مواد مخدر بدن را از تولید سطح کافی دوپامین باز می‌دارد، اما جلسات منظم هنردرمانی ممکن است به بازیابی سطح طبیعی دوپامین خون و تقویت احساس شادی کمک کند. تحقیقات بیشتر نشان می‌دهد که هنر درمانی می‌تواند با کاهش سطح کورتیزول، اضطراب را در شرکت‌کنندگان کاهش دهد. این شیوه درمانی می‌تواند به کاهش ناراحتی و استرسی که اغلب همراه با ترک است کمک کند.

> هنر درمانی به درمان‌جویان کمک می‌کند تا عزت نفس خود را بهبود بخشند، اعتیاد را مدیریت کنند، استرس را کاهش دهند، علائم اضطراب و افسردگی را بهبود بخشند و با این بیماری کنار بیایند. علاوه بر این، هنر به فرد این امکان را می دهد که ایده ها و احساسات خود را به‌صورت غیر کلامی بیان کند