



Sophrology as a Performative Technique in Shaping Theatrical Performance

Samir Reyad Mamdoh^{1,*}

1 College of Fine Arts, University of Mosul, Mosul, Iraq.

* Corresponding author: e-mail: samir.r.m@uomosul.edu.iq

Received: 21 April 2025

Accepted: 25 June 2025

Published: 30 June 2025

Abstract:

There has been a growing interest in preparing the actor as a foundation for achieving effective communication with the audience. This has coincided with the emergence of various directing methodologies, such as Stanislavski's approach emphasizing psychological exploration of roles, Meyerhold's biomechanics, Grotowski's focus on physical preparation, and Boal's concept of the "Joker" actor, among others. These methodologies continue to evolve, aiming to prepare the actor both psychologically and physically through a set of exercises that enhance performance skills. Given the importance of actor training in line with global theatrical developments, and based on the researcher's experience with sophrology in international workshops and practical engagement with a series of exercises tailored to contemporary theater, this study explores the significance of sophrology as a performative technique in shaping theatrical performance. Sophrology has become increasingly utilized in theatrical practices, particularly through its impact on the actor's stage performance. This study is structured in four chapters. Chapter One (Methodological Framework) outlines the research problem, centered on the question: *How is sophrology represented as a performative technique in shaping theatrical performance?* It also highlights the significance and necessity of the research, particularly in introducing this lesser-known technique to Arab and Iraqi theatrical practice. The chapter concludes with definitions of key terms used in the title. Chapter Two (Theoretical Framework) includes two sections: the first discusses the technical and scientific foundations of sophrology, referencing views of philosophers, authors, and theater directors on its importance in theatrical work; the second examines the visual elements of theatrical performance, addressing the relationship between bodily presence and material components on stage, with references to directors such as Robert Wilson and Ariane Mnouchkine. The chapter ends with a summary of key theoretical indicators. Chapter Three (Research Procedures) presents the research sample—François Dausin's performance *Telling and Embodying Lived Stories*—selected purposefully and analyzed using a descriptive-analytical approach. Chapter Four (Results and Conclusions) presents the key findings, followed by conclusions and recommendations. The study concludes with a list of references and the abstract in English.

Keywords: Sophrology, Technique, Performance.

السوفولوجيا تقنية أدائية في تشكيل العرض المسرحي

سمير رياض ممدوح^١

الملخص:

ان الاهتمام المتزايد بإعداد الممثل كونه الأساس في تحقيق عملية التواصل مع المتفرج، وظهور أساليب اخراجية مختلفة كعمل ستانيسلافسكي في طريقة اكتشاف الممثل لدوره بوسائل نفسية، ومايرهولد في البايوميكانيك، وكروتوفسكي في إعداد جسد الممثل، إضافة الى بوال والممثل الجوكر، وغيرهم من المخرجين، وهذه الأساليب مستمرة في التطور لتهيئة الممثل نفسياً وجسدياً من خلال مجموعة من التمارين لمساعدته في تطوير مهاراته الأدائية. ولأهمية العمل مع الممثل بما يتناسب والتطورات الحاصلة في التجارب المسرحية العالمية وتجربة الباحث لتقنية السوفولوجيا في ورش عالمية وممارسته لمجموعة من التمارين واعدادها بما يتناسب والتطور المسرحي المعاصر، فقد وجد الباحث في دراسته للسوفولوجيا اشتغالات مهمة في تشكيل العرض المسرحي لما تحمله من تقنية أدائية، إذ أصبح يعتمد عليها بشكل كبير في بعض العروض المسرحية، فقد تمثلت تقنية السوفولوجيا في عمل الممثل من خلال أدائه على خشبة المسرح، وقد جاءت الدراسة الحالية بأربعة فصول، تضمن الفصل الأول (الإطار المنهجي) مشكلة البحث التي تمحورت في الإجابة عن التساؤل التالي: كيف تمثلت السوفولوجيا كتقنية أدائية في تشكيل العرض المسرحي وتحقيق الابداع والتعبير الفني؟ ثم أهمية البحث والحاجة اليه والتي تمثلت في كونه يعرف الباحثين في الشأن الفني على تقنية قد تكون مغيبة عن القاموس المسرحي العربي والعراقي وعن التقنية الأدائية للسوفولوجيا في العرض المسرحي. تلاها هدف البحث في التعرف على كيفية الاستفادة من التقنية الأدائية للسوفولوجيا، ليختتم الفصل بتحديد أهم المصطلحات التي جاءت في عنوان البحث. أما الفصل الثاني (الإطار النظري) فقد جاء بمبحثين الأول: المفاهيم التقنية والعلمية للسوفولوجيا، سلط فيه الباحث الضوء على السوفولوجيا كتقنية أدائية، في بعض الأحيان مستشهد بأراء بعض الفلاسفة والكتاب والمخرجين المسرحيين لأهمية السوفولوجيا في العمل المسرحي. وتناول المبحث الثاني: عناصر التشكيل الصوري للعرض المسرحي، كنسيج دلالي داخل فضاء العرض وعلاقة الوجود الجسدي مع العناصر المادية الموجودة على المسرح في أعمال بعض من المخرجين أمثال: روبرت ويلسون، أريان منوشكين... تلى بعد ذلك أهم المؤشرات التي أسفر عنها الإطار النظري. أما الفصل الثالث (إجراءات البحث) فقد تضمن عينة البحث التي تمثلت بعرض مسرحية (سرد وتجسيد القصص المعاشة) لفرانسوا دوسين والذي اختاره الباحث كعينة قصدية تم تحليلها وفق المنهج التحليلي الوصفي، ليأتي بعد ذلك الفصل الرابع (النتائج والاستنتاجات) مستعرضاً من خلاله أهم النتائج ومناقشتها ليختتم البحث بالاستنتاجات والتوصيات وصولاً لقائمة المصادر والملخص باللغة الإنكليزية.

الكلمات المفتاحية: السوفولوجيا، تقنية، أدائية.

الفصل الأول – الإطار المنهجي

مشكلة البحث: سلط البحث الحالي الضوء على موضوع السوفولوجيا كتقنية أدائية في تشكيل العرض المسرحي، وهو علم أسسه طبيب الأعصاب (ألفونسو كايسيدو) في ستينيات القرن العشرين، أسلوباً مبتكراً لتنمية القدرات وتحسين الوعي الذاتي وتطوير المهارات. ويجمع بين تقنيات الاسترخاء والتنفس والتصور، استناداً إلى الأسس العلمية. وانشأت سلسلة من المدارس والاكاديميات والمعاهد والمراكز المعترف بها والمفوضة من قبل الاتحاد العالمي للسوفولوجيا - سوفروكاي، إذ في بلدان عديدة كفرنسا واسبانيا تمارس السوفولوجيا في مجالات مختلفة مثل الطب وعلم النفس والرياضة والتعليم. وفي السياق الطبي، يتم ممارستها كمكمل لعلاجات أمراض مثل الاكتئاب أو القلق أو حتى الألم المزمن. في قطاع الرياضة، يلجأ العديد من الرياضيين إلى السوفولوجيا لتحسين أدائهم وتركيزهم. وفي البيئة المدرسية تسمح السوفولوجيا للطلاب بإدارة التوتر المرتبط بالامتحانات بشكل أفضل وتعزز بيئة للتعليم الأمثل. وبما أن الهدف الرئيسي منها هو تعزيز الوعي الجسدي والعقلي فإنها تجد أرضاً خصبة في العملية المسرحية. إذ في مدارس المسرح تمارس السوفولوجيا بشكل متزايد في برامجها التدريبية. وتقدم ورش عمل ودروس رئيسية تهتم بالسوفولوجيا في فرنسا وبلدان أخرى (إيطاليا، اليونان، اسبانيا...) إذ تميز الاسترخاء الديناميكي بتطور منظومة العلاقات

١ مدرس/ جامعة الموصل – كلية الفنون الجميلة

الحياتية و اتساع الضرورات اللازمة باهتمامات المخرجين المسرحيين لما له تأثير مهم على العمل المسرحي، وذلك من خلال تفكيك وتحليل ومن ثم إعادة تنظيم صور العالم التي تحيط بالإنسان، لما يحمله الاسترخاء الديناميكي من تأثير في جسد الممثل بتكنيك خاص مايز أسلوب وطموحات وتطلعات المخرجين وعلى هذا الأساس وجد دوسين بالسوفورولوجيا تقنية أدائية أعتمدها ليعبر من خلالها عن مكنونات ممثليه في عروضه المسرحية، ومما تقدم صاغ الباحث مشكلة البحث بالتساؤل التالي: كيف تمثلت السوفورولوجيا كتقنية أدائية في العرض المسرحي؟

أهمية البحث والحاجة اليه: تتجلى أهمية البحث الحالي في تسليط الضوء على أهمية السوفورولوجيا كتقنية أدائية في تشكيل العرض المسرحي، مما يشكل قراءة جديدة للعروض الحداثوية المغيبة عن الساحة العربية، كذلك يعرف الباحثين والدراسين في الشأن المسرحي عن مخرج مغيب بسبب قلة التراجم يضاف الى القاموس العربي لمخرجين لم يسلط الضوء عليهم، أما الحاجة الى البحث فتكمن بأنه يفيد طلبة وهواة الفن المسرحي بالتعرف على السوفورولوجيا كتقنية أدائية في تشكيل العرض المسرحي على وجه التحديد، كذلك يساهم البحث الحالي في رفد المكتبات المسرحية بجهد علمي متواضع خدمة للمختصين في مجال الفنون المسرحية، لذلك تكمن أهمية البحث أيضاً كون ان المخرج دوسين لم تتم دراسته بعد يتيح فرصة للإنتفاخ على آفاق أخرى جديدة من التجارب الاخراجية.

هدف البحث: يهدف البحث الحالي الى تعرف السوفورولوجيا تقنية أدائية في تشكيل العرض المسرحي من خلال تكنيك يعتمده المخرج المسرحي يحقق به أسلوبه الخاص ليصل الى مبتغاه.

حدود البحث:

الحد الزمني: ٢٠١٨

الحد المكاني: فرنسا

حدود الموضوع: دراسة السوفورولوجيا تقنية أدائية في تشكيل العرض المسرحي، مسرحية (سرد وتجسيد القصص المعاشة) لفرانسوا دوسين.

تحديد المصطلحات: السوفورولوجيا (لغة): ان "أصل كلمة سوفورولوجيا Sophrology من ثلاث كلمات يونانية قديمة وهي (σῶς / sos) (السكينة، انسجام)، و(φρήν / phren) (عقل، وعي)، و(λογία / logos) (دراسة، علم) فيصبح مصطلح السوفورولوجيا هو (دراسة الوعي في انسجام) أو (علم انسجام الوعي)". (Alfonso, 1972, p. 69)

السوفورولوجيا: (اصطلاحاً): هي مدرسة علمية جديدة تدرس التغيرات في الوعي الإنساني، الناتجة عن طريق عمليات مختلفة نفسية وجسدية وكيميائية وما الى ذلك من أجل توظيفهم في المجال السريري وفي البحث. (Caycedo, 2018, p. 248)

السوفورولوجيا (اجرائياً): الاسترخاء الديناميكي الذي يعتمده الممثل المسرحي للوصول الى التوازن الذهني والجسدي من أجل تحسين فاعلية الأداء وجودته في تشكيل العرض.

التقنية (لغة): في المعجم الوسيط تعرف بأنها "مصطلح لغوي أشتق من الفعل اتقن بمعنى أحكمه وأتقن والتقن بمعنى الرجل المتقن الحاذق". (others, 1989, p. 85)

التقنية (اصطلاحاً): يرى جميل صليبا بأنها "جملة المبادئ أو الوسائل التي تعين على إنجاز شيء أو تحقيق غاية وتختلف عن العلم من حيث أن غايتها العلم والتطبيق في حين أن العلم يرمي إلى مجرد الفهم الخالي من الغرض العلمي". (Saliba, 1982, p. 53)

التقنية (اجرائياً): هي طريقة الاجراءات في العمل بالاستفادة من التطور العلمي من أجل اتقان العمل واحكامه.

الأدائية (لغة): الأداء "من الفعل أدى. وأدى الشيء أوصله. والاسم الأداء، وهو أدى للأمانة منه، بمد الألف... ويقال: فلان أحسن أداءً، وأدى دينه تأدية أي قضاها، والاسم الأداء، ويقال تأديتُ إلى فلان من حقه إذا أديته وقضيته. ويقال: أدى فلان ما عليه أداءً وتأدية. وتؤدي إليه الخبر أي انتهى". (Manzur, 2003, p. 108)

الأدائية (اصطلاحاً): يعرف الأداء على انه "قيام الممثل بمهمة ايصال افكار مؤلف المسرحية الى المتفرجين بواسطة جسده وصوته وذلك عن طريق تمثيل الشخصية المسرحية التي وصفها المؤلف وتصورها المخرج. وقد كان غرض التمثيل ولا زال خلق الشخصية من الحياة ونقلها على المسرح بواسطة هذه الأدوات". (Hamid, 1979, p. 12)

الأدائية (اجرائياً): عمل الممثل على خشبة المسرح بعد تهيئة قدراته الذهنية والجسدية لتمكنه من الحضور والتأثير وذلك بالاعتماد على التطور العلمي من أجل تحقيق السيطرة الذهنية والجسدية لزيادة تركيز الممثل على ما يقوم به بواسطة جسده وصوته باعتبارهما أدواته الأساسية للتعبير.

الفصل الثاني – الاطار النظري

المبحث الأول: المفاهيم التقنية والعلمية للسوفولوجيا

يعد علم السوفولوجيا، وهو علم أسسه طبيب الأعصاب (ألفونسو كايسيدو) في ستينيات القرن العشرين (sophrologie, 2009)، أسلوباً مبتكراً لتنمية القدرات وإدارة التوتر. ويجمع بين تقنيات الاسترخاء والتأمل والتصور، استناداً إلى الأسس العلمية والمنهج الظاهراتي. ونهدف هنا إلى استكشاف المفاهيم التقنية والعلمية لعلم السوفولوجيا، مع تسليط الضوء على مبادئه الأساسية وتطبيقاته العملية. بدأت السوفولوجيا من الحاجة إلى التوافق بين المنهج النفسي والفسيولوجي في علاج الاضطرابات العقلية المختلفة. إذ تأثر (كايسيدو) بالممارسات الشرقية مثل اليوغا والزّن، بيد أنه أدرج أيضاً عناصر من علم النفس الغربي، بما في ذلك الوجودية والظاهراتية. يعتمد علم السوفولوجيا على ثلاثة محاور رئيسية هي الاسترخاء والتنفس والتصور. تعمل هذه التقنيات على تحسين الوعي الذاتي وتقليل التوتر وتطوير مهارات التركيز والإبداع. السوفولوجيا هي ممارسة مصممة لتخفيف الضغط النفسي وزيادة التركيز، ومصطلح السوفولوجيا يعني (علم التناغم في الوعي) كما هو (علم الوعي وقيم تعمل على تعزيز التناغم والوعي والانسجام بين الذهن والجسد. السوفولوجيا هي طريقة استرخاء ديناميكية طورها كايسيدو منذ عام ١٩٦٠ وتتضمن تمارين جسدية وعقلية لتعزيز الصحة والراحة. يُطلق على السوفولوجيا طريقة وممارسة وفلسفة تستخدم اتصال الذهن والجسد لزيادة الوعي بعيش اللحظة وتمكين الفرد لمزيد من التوازن والانسجام في نفسه وفي العالم من حوله. Baril, 2024) تستمد تقنية السوفولوجيا من علم الظواهر والتنويم المغناطيسي واليوغا والتأمل البوذي التبتّي والتأمل الزن الياباني والاسترخاء العضلي التدريجي والتدريب الذاتي وعلم النفس وعلم الأعصاب وتحتوي الطريقة التي تم إنشاؤها على مجموعة من التمارين التي تجمع بين تقنيات التنفس والاسترخاء والحركة والتصور الإبداعي، والتأمل، واليقظة. (Natalia, 2018, p. 87) هذه التقنية شائعة في أجزاء من أوروبا، في سويسرا وفرنسا مثلاً يتم ممارستها من قبل الطلاب في المدارس. منذ عام ٢٠٠٧ حيث قدم معهد كوري وهو مركز السرطان الفرنسي الرائد للمرضى في وحدة الأورام الطبية الخارجية الفرصة لحضور جلسات فردية في علم النفس لمساعدة مرضى السرطان على إدارة الضيق الناجم عن المرض وعلاجه، بما في ذلك القلق والغثيان والتعب والأرق واضطرابات صورة الجسد. ومن الرياضيين الذين أدرجوا تمارين السوفولوجيا كجزء من تحضيراتهم رولان كولومبين، وماري تيريز ناديج (متزلجون)، ووالتر شتاينر وهانز شميد (قافزون على الجليد)، وفريتز تشيرفيه (ملاكم)، ودليل بوندي (دراج)، وسيلفيو جيوبيلينا (متزلج على الجليد)، وبير فيلمان (ملاح). (Philip, 2019, p. 13) وتطورت تقنية السوفولوجيا في جميع أنحاء العالم الناطق بالفرنسية. إذ أدار أبريزول (histoire) برامج تدريبية لعدد كبير من الأطباء والمدرّبين الرياضيين، والذين أدار العديد منهم مراكز تدريب في جميع أنحاء فرنسا. على الرغم من استخدام في البداية في الطب فقط، إلا أن نجاح أبريزول مع الرياضيين فتح الأبواب لتدريس السوفولوجيا في العديد من مجالات الحياة من الرياضة إلى التعليم والفنون وتخصصات أخرى. وللسوفولوجيا مبادئ أساسية هي أولها عمل إيجابي، والتي تعني أن السوفولوجيا لا تركز على المشكلة بحد ذاتها بل على العناصر الإيجابية للفرد وتنمية موارده الداخلية وانسجامة مع محيطه من البشر. ووفقاً لباسكال غوتيه "من خلال ممارسة يومية، تهدف السوفولوجيا إلى تحقيق الانسجام بين البشر. في الممارسة العملية، لا يعني ذلك جعله أن يوهم نفسه بأن الحياة وردية، بل جعله يرى الحياة كما هي في الحقيقة وتعزيز ما فيها من إيجابيات." (Gautier, 2021, p. 29) والمبدأ الأساسي الثاني للسوفولوجيا هو الواقع الموضوعي، ويعني تحرر الفرد من أي حكم مسبق، سواء تجاه الآخرين أو تجاه نفسه، واعتماد موقف موضوعي. (كأنك لأول مرة تمتلك - عقلية المبتدئ - وتستوعبها من دون استخدام أي معرفة أو خبرات سابقة). (J., 1992, pp. 142-165) وقد تم الإشارة إلى ممارسة السوفولوجيا في مجالات تطوير الذات، إدارة الإجهاد، الضيق المرتبط بالمرض، تحسين النوم، التحضير للامتحان، الأداء الرياضي، بدائل التأمل والتحضير لحدث معين. وفي الثقافة الشعبية اليابانية، تُعرف السوفولوجيا بأنها (طريقة استرخاء). في عام ٢٠١٩،

أجريت تجربة في إسبانيا لتحديد آثار تقنيات الاسترخاء الديناميكية - السوفولوجيا - على القلق والمزاج لدى المرضى. تم توزيع سبعين مريضاً يعانون من مستويات قلق متوسطة وعالية، وفقاً لاستبيان مقياس القلق. الاستنتاج كان برنامج تدريب الاسترخاء الجماعي المنظم المكثف لمدة أربعة أسابيع فعالاً للغاية في تقليل أعراض القلق والاكتئاب لدى المرضى الذين يعانون من مستويات قلق متوسطة وعالية. كما أظهرت النتائج أن التدريب كان فعالاً بنفس القدر لدى الأشخاص من أي عمر وجنس. أضاف المؤلفون أن السوفولوجيا قد تكون خياراً للمرضى الذين يعانون من مستويات قلق متوسطة أو عالية، والذين يعانون من آثار جانبية نفسية دوائية مهمة أو عدم تحمل، ولكن أيضاً للمرضى المعرضين لخطر متوسط للإصابة باضطرابات القلق، والمهتمين بتطوير عادات نفسية جسدية صحية وموارد شخصية واستراتيجيات مواجهة. (al., 2020) كان الدكتور كايسيدو مهتماً بالطرق التقليدية المختلفة القادرة على تعديل مستوى الوعي. متأثراً بالممارسات الغربية (مثل طريقة كوي أو التنويم المغناطيسي) والممارسات الشرقية (اليوغا، البوذية، الزن) ابتكر توليفة أطلق عليها اسم (سوفولوجيا). وبدأت السوفولوجيا في ستينيات القرن العشرين، وهي تنظر إلى الفرد ككل، كوحدة جسدية وعقلية. تسمح هذه التقنية بإعادة شحن - الطاقة - وتعزيز التوازن العام وتعزيز الشعور باللمسة أكثر من مجرد طريقة بسيطة للاسترخاء أو التصور الإيجابي، تشكل السوفولوجيا منهجاً حقيقياً لتعزيز معرفة الذات والوعي الذاتي. وتسمح لنا بتطوير قدرات أفضل للتكيف مع الظروف المعيشية في المجتمع. ومن حيث المبدأ الأساسي، تعمل السوفولوجيا على تقليل التوتر على المستويين العضلي والعقلي، ولكنها في الوقت نفسه تبقي العقل في حالة تأهب من خلال تمارين الانتباه والتركيز. وتهدف هذه إلى تعزيز التوازن بين الجسد والعقل. وذلك من خلال الإيماءات البسيطة والممارسات سهلة التكرار، فالغرض الأساسي منها هو الاندماج في الحياة اليومية، مثل نمط حياة صحي. السوفولوجيا تدعو إلى تمكين كل ممارس. أما العلوم الواقعية فأسلوب بحثها يقوم على الملاحظة والتجريب وهذا الأسلوب استقرائي، من وجهة نظر الملاحظة والتجريب - استقرائي، من تعميم وصياغة القوانين والمبادئ - استنتاجي. على سبيل المثال انطلاقاً من ملاحظة أن كل شجرة لها جذور، نستنتج مبدأ أن جميع الأشجار لها جذور. فإذا وضعت العلوم التجريبية موضع التنفيذ حتى يصبح علمها فاعلاً، سميت بالعلم الساكن. يمكننا إذن أن نقول إن السوفولوجيا، التي تتخذ من الوعي الإنساني موضوعاً للدراسة، تجد مكانها بين العلوم الواقعية، ولا سيما بين تلك التي تدرس الإنسان. ولذلك سنركز اهتمامنا على منهج البحث الذي تستخدمه هذه العلوم. طرق البحث المطبقة في العلوم الإنسانية وهناك طريقتان مختلفتان ومتكاملتان عندما يرغب المرء في دراسة العلوم الإنسانية. البحث النوعي يهدف أسلوب البحث هذا إلى فهم السلوك البشري والدوافع الكامنة وراء هذا السلوك. ويوجه الباحث انتباهه إلى الحقائق أو الظواهر أو الأحداث الفردية أو الاجتماعية كما تظهر من دون تكييف أو أحكام مسبقة يمكن أن تغيرها أو تحجبها. لجمع المعلومات، فإنه لا يستخدم وسائل أو أدوات كمية أيضاً. ما يفعله هو أن يضع نفسه على اتصال مباشر بأبطال الحدث ويجمع (تجاربهم الحية)، والتجارب التي مروا بها، والكلمات التي قيلت أو كتبت، والشهادات الصادقة، كل ما تسمح به هذه المادة له أن يقدم (وصفاً) وهو مصدر للمعرفة النوعية. يقدم علم الظواهر، مثل علم التأويل، أساليب مناسبة بحيث يكون جمع وتفسير المواد المدروسة أقرب ما يكون إلى الواقع، وهذا يعني أنه يوجد توافق بين المعرفة والواقع. تستخدم هذه الطريقة علوم مثل علم النفس والطب النفسي، حيث يمكن ملاحظة حقائق أو ظواهر السلوك البشري، ويستخدمه علم الاجتماع أيضاً، على سبيل المثال في حالة الأحداث المرتبطة بالصحة والتعليم والعمل وما إلى ذلك. وعندما أراد الدكتور كايسيدو أن يتناول دراسة الوعي، أدرك أنه لم يتم إجراء سوى القليل جداً من الأبحاث في الطب حول هذا الموضوع. تمت دراسة الوعي بشكل أساسي من خلال الفلسفة ذات التوجه المعرفي، ومن خلال اللاهوت من الجانب الأخلاقي. لكن من وجهة النظر العلمية والطبية، كان الوعي غير مدروس بشكل كاف. لاحظ كايسيدو لقد اخترع الوعي العلوم ليتأكد من وجود الحقيقة. لقد تم إبعاد الوعي وتهميشه عن العلوم الطبيعية. لقد رفضت العلوم الطبيعية الوعي، لكنها نسيت أيضاً أصولها، عدد كبير من العلوم شوهوا دعوتهم الحقيقية ولم يعترفوا بالأساس الإنساني للعلم نفسه، كما قال هوسرل عندما حلل أزمة الإنسانية. عندما قرر البدء بدراسة الوعي، عرف الدكتور كايسيدو الصعوبات التي سيواجهها حتماً إن إيجاد علم الوعي في الطب السريري ليس بالمهمة السهلة. لقد كان مشروعاً طموحاً جعل كايسيدو أكثر من مجرد هامش فيما يتعلق بالعلوم الطبيعية، فقد كانت المدرسة الفكرية الوضعية مؤثرة جداً وحاضرة في الدراسات الطبية في عصره، ويقول عنها أنه أثناء دراستي للطب في مدريد، خلال سبع سنوات في الكلية، لم نتلق دروساً في الفلسفة، ومع ذلك، كل يوم، لمدة عامين، كنا نتلقى ساعتين في علم التشريح.

أما فيما يتعلق بالوعي، فلم يُسمح لها بالدراسة سوى ثلاث ساعات، وذلك بفضل الفرصة لنسمع عنها بفضل أستاذنا في الطب النفسي، البروفيسور لوبيز إيور، الذي كان مهتماً بالفكر الظاهري الوجودي. وجه كايسيدو انتقادات لاذعة للعلمية الوضعية التي سادت آنذاك، إذ تم تشكيل العلوم الطبيعية حصرياً من قبل المحكمين الوحيدين للعلم. إنهم يطلقون لفظ (علمي) فقط على ما يمكن قياسه وملاحظته، وأما ما لا يمكن إخضاعه للتجريب أو ترجمته إلى أرقام فيرفضونه. ومن خلال هذا المنظور، لا يمكن للحرية ولا للمسؤولية أن تكون موضوعات للدراسة في العلوم. وللسبب نفسه فإن عظمة الوجود وسمو الحب التي تعتبرها علوم الوعي القيم الكبرى للوجود الإنساني، لا تدخل في أي فئة. (Caicedo, 2001) تم إجراء العديد من الدراسات المستقبلية المضبوطة والتي أثبتت صحة السوفولوجيا فيما يتعلق بالحد من القلق وتحسين حالات الاكتئاب لدى المرضى الذين استشاروا المراكز الصحية. وبالمثل، أثبتت ممارسة السوفولوجيا فعاليتها في علاج الألم المزمن لدى المرضى الذين تم استقبالهم في مراكز الرعاية الصحية الأولية، وتجري حالياً دراسات لإثبات فعالية السوفولوجيا على الأشخاص الذين يعانون من أمراض عديدة. بالإضافة إلى ذلك، يتم إجراء دراسات أخرى في المدارس الابتدائية والمدارس المتوسطة والثانوية، من أجل تقييم فعالية السوفولوجيا في إدارة الضغوط. وتم نشر العديد من الكتب والمقالات والبحوث المتعلقة بالسوفولوجيا وفعاليتها في مجالات العمل المختلفة المتعلقة بالصحة والتعليم والرياضة والوقاية والرفاهية. وتشهد المؤتمرات العالمية الخمسة لعلوم السوفولوجيا التي تم تنظيمها حتى الآن على فعالية طريقة كايسيدو وقد تم الاعتراف بها على نطاق واسع من قبل المتخصصين الذين يمارسونها في بيئات متنوعة. في البداية، شارك عدد كبير من الأطباء وأطباء الأسنان، وانضم إليهم لاحقاً متخصصون آخرون مثل أخصائيي العلاج الطبيعي والممرضات وعلماء النفس وغيرهم من عالم التعليم والرياضة والأعمال وغيرها. مع تطور علم السوفولوجيا ومنهجه وتقنياته وتعزيزها بالبحث العلمي، تم تنظيم المزيد والمزيد من الندوات والمؤتمرات بناءً على طلب الجامعات والمستشفيات المرموقة، خاصة في أوروبا حيث زرعت بذرة السوفولوجيا وأثمرت. وتشهد بشكل إيجابي على صحة السوفولوجيا كعلم، والدليل على ذلك تطورها والاستقبال الكبير الذي حظيت به في قطاعي العلوم الطبية والصحية، وكذلك في العالم التربوي والرياضي وفي مجال الوقاية وتنمية الشخصية. (Garau, 2024) إن وجود السوفولوجيا في الندوات والمؤتمرات يشهد أيضاً على جودته كعلم مفتوح، ويمكن في الواقع تقديمه جنباً إلى جنب مع العلوم أو التخصصات الأخرى التي يمكن أن يرتبط بها. تعد الدورات التدريبية المختلفة المقدمة لعلماء السوفولوجيا بالإضافة إلى مشاركة الآلاف من الأشخاص في مرحلة الماجستير في علم السوفولوجيا مؤشراً آخر على جدية وصلاحية هذا العلم. منذ التعريف الأول للسوفولوجيا على أنها (علم الوعي) مرت المفاهيم التي تطورت بعملية من الخبرة والنضج. كما هو الحال في جميع المشاريع البشرية. لقد تطورت المفاهيم وتم تحسين الأساليب، وإيجاد مصطلحات جديدة ونظرية معرفية أساسية. كل هذا متضمن ضمنياً في التعريفات المختلفة للسوفولوجيا. صحيح أن الدكتور كايسيدو قدم عدة تعريفات للسوفولوجيا، مقدماً الاختلافات الضرورية والمناسبة وفقاً للتحديثات المتعاقبة لطريقته، مع الحفاظ بدقة على المبادئ الأساسية لهذا التخصص. كان الدكتور يوجين بلولر هو الذي صاغ في عام ١٩٠٨ ولأول مرة، مصطلح (الفصام) لتعريف أمراض العقل. هذه الكلمة التي بدأ الأطباء النفسيون في استخدامها، تلخص بالفعل بطريقة ما، مشكلة الأمراض العقلية. من الناحية اللغوية، تتكون هذه الكلمة من كلمتين يونانيتين (σχίζειν schizein) والتي تعني (منقسم، مكسور)، و(φρην phren) والتي تعني (الروح، العقل)، وبالطبع الضمير. يوجد المرض في العقل، وفي الوعي، وفي الجسد النفسي الكامل للإنسان عندما يكون غير متوازن. ونظراً للشكوك التي كانت تساور كايسيدو حول طرق العلاج التقليدية التي تمارس في مراكز الطب النفسي، فإن التحدي الذي واجهه كان ذو شقين، من ناحية البحث عن علم يسمح باستكشاف الوعي بشكل متوازن من دون انقطاع. لأن هذا كان مشروعاً. ومن ناحية أخرى، البحث عن الطريقة التي يمكن أن تسمح للوعي غير المتوازن بالتعافي. من الواضح أن كلمة (phren) كان يجب أن تكون في مركز المصطلح الجديد، وكان الأمر يتعلق بالبحث عن كلمة أخرى تعني (الانسجام والتوازن)، وقد وجدت في الكلمة اليونانية (sophrosyne)، التي تجعل البادئة (σος sos) شديدة جداً. يشير بالضبط إلى (أمن وسليم ومتوازن). وهكذا كان لديه بالفعل الكلمتان الدقيقتان (sos وphre). في البداية، ولإعطاء اسم للعلم الذي خطط لإنشائه، كان متعاطفاً مع المصطلح اليوناني سوفروسين الذي اكتشفه في دورات تاريخ الطب للأستاذ بيدرو لين إنترالجو. وبما أنه علم، فقد اختار إضافة مصطلح الشعارات (ὄγος) هكذا تظهر كلمة (سوفولوجي) التي تحتوي بالفعل من أصلها على المادة المادية والشكلية لهذا العلم الطبي الجديد. بالإضافة إلى التعريف الاشتقائي

الذي يحتوي على العناصر الأساسية للسوفولوجيا، قدمت الدكتور كاي سيدو تعريفات أخرى، وصفية، تشرح جوانب مهمة معينة من المحتويات الأساسية للسوفولوجيا لموضوع دراستها، وحتى التي تحدد الطريقة التي كان عليها اتباعها من أجل بحثها. يعود هذا التعريف الوصفي الأول إلى اللحظة التي كانت فيها السوفولوجيا تخطو خطواتها الأولى، حيث يصف كاي سيدو بطريقة واضحة ومباشرة هدف السوفولوجيا، ويشرح مجال عمله وطريقة البحث الخاصة به يقول ولنتذكر بإيجاز التعريف الأول للسوفولوجيا الذي كان بمثابة إعلان منذ إنشائها في مدريد عام ١٩٦٠ والذي نُشر في الطبعة الإسبانية الأولى من قاموسي السوفولوجيا هي مدرسة علمية جديدة تم إنشاؤها لدراسة الوعي البشري، بناءً على مفاهيم ظاهرية جديدة. يدرس هياكل وقدرات الوعي بالإضافة إلى تعديلاته - خاصة تلك التي يتم التعرف عليها من خلال عمل الطرق الكيميائية أو الفيزيائية أو النفسية - لاستخدامها في الطب. (A., 2008, pp. 557-588) يعطي هذا التعريف مرة واحدة وإلى الأبد، الاتجاه المستقبلي للسوفولوجيا، فهو يطرح الوعي كموضوع بحث خاص بالسوفولوجيا في إطار مدرسة علمية تم إنشاؤها لهذا الغرض. تعمل السوفولوجيا على السعي إلى معرفة الهياكل الأساسية للوعي وإمكاناته، سواء كان وعياً سليماً أو مريضاً. يتم دراسة الوعي في حد ذاته - الوعي الأنطولوجي - وعندما يتحدث كاي سيدو عن تعديلاته فإنه يشير إلى تلك التي يمكن أن تحدث في الوعي نفسه، الجوهرية، بشكل مستقل عن الوعي الأخلاقي أو الوعي المعرفي. استناداً دائماً إلى هذا الوعي الأساسي، يتحدث لاحقاً عن حالات ومستويات الوعي المختلفة التي هي أيضاً موضوع دراسة السوفولوجيا. تجدر الإشارة إلى أنه في هذا التعريف الوصفي الأول، فهم كاي سيدو بوضوح أن المنهج قد تم تكييفه، إن إجراء بحث حول الوعي هو المنهج الظاهري، نظراً لأنه يسمح بدراسة الوعي من دون شروط أو اختلالات يمكن أن تحد من الظاهرة وتشوهها، إن منهج البحث في السوفولوجيا لا يخلو من موقف احترام تجاه تجلي الظاهرة المسماة بالوعي، من أجل السماح لها بالظهور في هويتها والإضاءة بنورها الخاص. وهكذا تظل السوفولوجيا مرتبطة بالظاهراتية مثل السائر إلى الطريق الذي يسلكه. أراد كاي سيدو أن تكون السوفولوجيا مدرسة للبحث، وقبل كل شيء، علماً جديداً للوعي. لذا اقترح شعار *Ut Conscientia Noscatur* والذي يعني حتى يُعرف الوعي التعريف الوصفي الثاني في ١٩٧٧. (Cheney, 2008, p. 96)

خلال النصف الأول من القرن العشرين، بدأت فلسفة القيم وعلم القيم تنتشر في جميع أنحاء أوروبا تحت تأثير الفيلسوف الألماني ماكس شيلر. لقد كانت نظرة جديدة إلى الواقع وخاصة إلى الإنسان. الإنسان ليس موجوداً فحسب، بل له قيمة أيضاً. لا يمكن لكاي سيدو أن يكون غريباً عن هذه الحركة البديهية كما أوضحها في التعريف الذي قدمه للسوفولوجيا خلال مؤتمره المعروف باسم إعلان ريسيفي بأن السوفولوجيا هو العلم الذي يدرس الوعي ويطور القيم الإنسانية في مواجهة أزمة الحضارة المعاصرة. وينقسم إلى فرعين، السوفولوجيا الطبية، وهي فرعية، السريري. والسوفولوجيا الاجتماعية ذات طبيعة مختلطة وتوجه اجتماعي. بهذا التعريف يقدم كاي سيدو ثلاثة توضيحات تتعلق بالسوفولوجيا، وهي طرح مسألة القيم، والبعد الاجتماعي الجديد، وحالة (الانضباط) التي تحدد طابعها التربوي، تعتمد هذه المساهمات الجديدة أحد جوانب السوفولوجيا التي تربطها بالعلم العملي. في هذا التعريف، يستبدل كاي سيدو كلمة علم بكلمة الانضباط، والتي تجد أصلها في الفعل اللاتيني ديسير الذي يعني (أن يتعلم). إذا أكد العلم على المعرفة وتطوير المعرفة، فإن الانضباط يؤكد على التعلم والمعرفة المناسبة. مع تطبيق كلمة الانضباط على السوفولوجيا يتم التركيز على الاهتمام بالتعلم وعلى الحالة الذهنية من الصدق والإخلاص التي يجب على السوفولوجي (أخصائي في السوفولوجيا) إظهارها عندما يستفيد من المعرفة السوفولوجية، ويتم التركيز أيضاً على أهمية أن يكون منهجاً وجاداً في تطبيق الطريقة بهدف تحقيق الكفاءة الحقيقية وتحقيق هدفه المتمثل في تحسين نوعية الحياة. فالعلم والانضباط لا يتعارضان ولا يستبعد أحدهما الآخر، بل يكمل كل منهما الآخر في نفس العملية المعرفية للإنسان الأساس، والتي يجب أن تقدم أيضاً تمارين تعليمية عملية تهدف إلى استقلالية الموضوع. لذا ظهرت الحاجة إلى إنشاء فرع جديد من السوفولوجيا وهو الفرع الاجتماعي. ويخاطب جمهوراً جديداً وعلماء السوفولوجيا الجدد، خارج المجال السريري، ويكون له هيكل أكاديمي أو تعليمي جديد مجهز ببرامج تعليمية تجعل من السوفولوجيا المدرسة والانضباط الذي أعلن عنها. هذه هي الطريقة التي يترك بها علم السوفولوجيا عالم الطب ويدخل في القطاعات الاجتماعية مثل التعليم والرياضة والوقاية والتنمية الشخصية وغيرها. تعتبر السوفولوجيا أيضاً علماً عملياً في جوهرها بسبب هدفها وهو تحقيق التوازن والانسجام في الوعي، وهو أمر مستحيل الحصول عليه بالمعرفة النظرية وحدها. ولهذا السبب فإن توجه كل الدعم المعرفي للسوفولوجيا (الأسباب والمبادئ

والقوانين وما إلى ذلك) هو لإلقاء الضوء على ممارسة الحياة السوفولوجية وشرحها. تشتمل هذه الممارسة على أداتين تعليميتين - ثمرة البحث والخبرة الشخصية والمهنية للدكتور كايسيدو. الاسترخاء الديناميكي لكايسيدو والتقنيات الصوتية المحددة التي تشكل معاً خصوصية طريقته. (Costi, 2025) وهكذا نرى أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين البحث النظري والبحث العملي، وهو نوع من حوار جوهري. هذا الرابط يجعل من الممكن إثبات التطابق بين الفرضيات العلمية من جهة، وممارسة التقنيات السوفولوجية، مع الأخذ في الاعتبار متطلبات الهدف المنشود للوعي في التوازن. مع الأخذ في الاعتبار أيضاً التعريفات المقدمة للسوفولوجيا، يمكننا أن نثبت أن السوفولوجيا هي علم، موضوع دراسته المادي هو الإنسان، الذي يأخذه في الاعتبار ويقاربه في مجمله النفسي الجسدي في داخل الوحدة الوجودية التي تجعل منه كائن فريد ولا يمكن الاستغناء عنه. تدرس السوفولوجيا الإنسان بطريقة متكاملة، كعلم وحدوي يشترك فيه الجسد والعقل في كائن واحد. كما بدأت الأبحاث الحديثة للأسس العلمية في التحقق من صحة تأثيرات السوفولوجيا على الصحة النفسية والجسدية. وتشير العديد من الدراسات التي أجريت إلى أن ممارسة السوفولوجيا يمكن أن يساعد في تقليل القلق وزيادة القدرة على مواجهة الإجهاد. كذلك تمارس السوفولوجيا لتحقيق التطبيقات العملية في مجالات مثل الطب وعلم النفس والرياضة والتعليم. وفي السياق الطبي، يتم ممارستها أحياناً كمكمل لعلاجات أمراض مثل الاكتئاب أو القلق أو حتى الألم المزمن. وفي قطاع الرياضة، يلجأ العديد من الرياضيين إلى السوفولوجيا لتحسين أدائهم وتركيزهم. وفي البيئة المدرسية، تسمح السوفولوجيا للطلاب بإدارة التوتر المرتبط بالامتحانات بشكل أفضل وتعزز بيئة للتعليم الأمثل. واليوم تدخل السوفولوجيا في العديد من المجالات ويشار إليها بشكل خاص في المجال التعليمي والذي يختص بالتعلم والتحضير للاختبارات والتركيز والإعداد الذهني. وفي المجال العلاجي والذي يختص بدعم إدارة الألم والتحضير قبل وبعد العمليات الجراحية. والمجال الوقائي الذي يختص بالوقاية من الاضطرابات المرتبطة بالمخاطر النفسية والاجتماعية، وإدارة الضغط والتعافي في مهن الطوارئ. إضافة إلى مجال التنمية الشخصية والتي تعني بالتعرف على النفس، والعمل على الثقة بالنفس، وتطوير الإمكانيات. ولا يتنافس السوفولوجي المختص مع المهنيين الصحيين. فهو لا يقوم بالتشخيص ولا يؤثر على الخيارات العلاجية ولا يتدخل في العلاجات المستمرة. بل يقوم بتوجيه الشخص الذي يحتاج إلى مساعدة. ولا تقع ضمن مهاراته إلى معالج مختص. (Bernard, 2024) يؤدي دوره كمساعد للرعاية الصحية مع المتخصصين الآخرين. وهي المساعدة في عملية الاسترخاء حتى لو كان من المفيد معرفة كيفية الاسترخاء، فإن الاسترخاء ليس غاية في حد ذاته في علم النفس بل هو أداة. وحتى لو كان الجسد يحتل مكاناً مركزياً، فليس هناك وضعية خاصة، ولا اعتقاد، في السوفولوجيا. وكذلك من مهام السوفولوجيا هو الاقتراح التلقائي، والذي يطور نوعية من الوعي، لا يتعلق الأمر بأي حال من الأحوال برؤية الحياة من خلال عدسات وردية أو الإيحاء بأن كل شيء على ما يرام. ولا يوجد اتصال جسدي بين الممارس والشخص الذي يدعمه.

مما تقدم يجد الباحث أن السوفولوجيا هي تقنية حديثة من تقنيات الاسترخاء، التي يكون للموجه دوراً مهماً فيها من حيث الحضور والتأثير بواسطة الصوت والإيحاء، فهي تقنية تعتمد على التناسق بين الجسد والعقل، وهي دراسة للشعور الإنساني. كما أنها منهجية وأداة تجمع بين العديد من تقنيات الاسترخاء منها الاسترخاء العضلي (لشولتز وجاكوبسون) التنفس العميق وبناء وترسيخ الأفكار الإيجابية. وهذه التقنية تنعكس بكل تأكيد في إداء الأعمال الدرامية على المسرح، إذ ما اعتمدناها تقنية أدائية في تشكيل العرض المسرحي.

المبحث الثاني: عناصر التشكيل الصوري للعرض المسرحي

يعد الأداء المسرحي فناً معقداً يجمع عدة تخصصات، بدءاً من الأدب والرقص وصولاً إلى الفنون البصرية. ومن بين المكونات الأساسية لهذا الشكل من التعبير، يلعب التشكيل الصوري دوراً أساسياً. يغطي هذا المجال جوانب متنوعة مثل تصميم المشهد، والإضاءة، والأزياء، وحتى المكياج، حيث يساهم كل منها في خلق الجو. فلتصميم المشهد تمثل السينوغرافيا فن تصميم مساحة المسرح. إنها أكثر من مجرد جمالية، إنه تفسير بصري للعمل. الاختيارات المعمارية والإكسسوار وحتى اختيار الألوان كلها قصصية. ويجب في تصميم المشهد أيضاً أن يؤخذ في الاعتبار التفاعلات بين الشخصيات وبيئة. إن المشهد المصمم جيداً لا يخلق انطباعاً جمالياً فحسب، بل يوجه المشاهد أيضاً عبر حبكة المسرحية. مثال على ذلك، قد ترمز المساحة المغلقة إلى رهبة الأماكن المغلقة لدى إحدى الشخصيات، في حين أن المساحة المفتوحة قد تشير إلى احتمالات لا حصر لها. وكذلك الإضاءة والألوان حيث

ان الإضاءة هي عنصر آخر مهم في التشكيل البصري. فهو يؤثر على إدراك الممثلين والمساحة مع خلق جو خاص لكل مشهد. يمكن لأنواع مختلفة من الضوء - المباشر، المنتشر، الدافئ، أو البارد - أن تثير مشاعر مختلفة. بالإضافة إلى ذلك، فإن ظلال الألوان المستخدمة في الإضاءة يمكن أن تعزز موضوع معين أو تستدعي مشاعر معينة. لا يساهم الضوء والظل في فهم الأحداث فحسب، بل أيضاً على التأكيد على الرمزية من خلال تقديم لمحات تصويرية للمشاهدين. وأيضاً الأزياء والمكياج غالباً ما يُنظر إلى الأزياء على أنها انعكاس للشخصيات. فقد يم تصميمها بعناية لتتوافق مع الفترة التاريخية والوضع الاجتماعي والاقتصادي ونفسية الشخصيات. وبالتالي يمكن للزي أن يصبح أداة سردية في حد ذاته. علاوة على ذلك لا يقتصر المكياج على الاعتبارات الجمالية كما يمكن أن يجسد التحولات أو يحدد الانتقالات، أو يجعل الأبعاد النفسية للشخصية مرئية. على سبيل المثال قد يشير الوجه العابس أو الملامح البارزة إلى مشاعر الغضب أو اليأس. والحركة تساهم سواء كانت مدمجة في الرقص أو في الإيماءات البسيطة للممثلين أيضاً في التشكيل الصوري. إن الطريقة التي يتحرك بها الممثل على المسرح وحركاته ورقصاته تؤثر على إدراك المتفرج. غالباً ما تترجم هذه العناصر المادية المشاعر الداخلية وتؤثر على ديناميكيات العلاقة بين الشخصيات. يمكن للحركة المتقنة أيضاً أن تعزز الموضوع الأساسي للعمل، مما يخلق جمالية متماسكة. ان كل كائن يحيط نفسه بغلاف وقائي غير مرئي يعرفه جيداً ويشكل مساحته الحيوية، فإن كل شخص على المسرح يحتاج إلى البقاء في فقاعته الخاصة. لم يعد الأمر مجرد مسألة بقاء، بل أصبح شرطاً لا غنى عنه لإقامة صراع في اللعبة المسرحية، يرتكز من ناحية على الاعتراف المتبادل بالعوالم المختلفة، ومن ناحية أخرى على الصدام بين التطلعات والحساسيات والميول أو السلوكيات المتعارضة. (Dossin, 2008, p. 100) وبمعرفة ان السوفولوجيا - الاسترخاء الديناميكي- تُستخدم في مجالات مختلفة وبما أنها تجد أرضاً خصبة في العملية المسرحية، نستكشف في هذا المبحث كيف تساهم السوفولوجيا كتقنية أدائية في تشكيل الإبداع والتعبير الفني. فالمفهوم والمنهجية للسوفولوجيا تعتمد على مزيج من تقنيات الاسترخاء والتنفس والتصور والتأمل. والهدف الرئيسي منها هو تعزيز الوعي الجسدي والعقلي، بالتالي بإدارة أفضل للتوتر والعواطف والتوترات الجسدية. تتم ممارسة السوفولوجيا بشكل عام في جلسات فردية أو جماعية، تحت إشراف أخصائي (سوفولوجي) معتمد، ويمكن أن تشمل تمارين مختلفة مثل استرخاء العضلات، والتصورات الإيجابية، وتمارين التنفس. وللتأثير على الأداء المسرحي يجب الانتباه الى عوامل مهمة واولها إدارة التوتر والقلق حيث يمكن للممثلين الذين يواجهون في كثير من الأحيان مستويات عالية من التوتر والقلق، أن يستفيدوا بشكل كبير من الاسترخاء الديناميكي. من خلال دمج التقنيات السوفولوجية في تحضيراتهم، يتعلم الفنانون كيفية إدارة توترهم. "عندما يكون هناك توتر، لا يمكن للمرء أن يفكر أو يشعر". (Heathmon, 2010, p. 88) ويساعد الاسترخاء الديناميكي في تطوير نوع من التحكم (مراقب) يجب على هذا المراقب في جميع الظروف أن يرى أنه يجب تطوير عملية مراقبة الذات وإزالة التوتر غير الضروري إلى الحد الذي يصبح فيه عادة ميكانيكية لا شعورية. وهذا ليس كافياً. اذ يجب أن تكون عادة طبيعية وضرورة طبيعية، ليس فقط خلال الأجزاء الأكثر هدوءاً من دور الممثل، ولكن بشكل خاص في أوقات التوتر العصبي والجسدي الأكبر. (Stanislavski, 2013, p. 86) إن القدرة على التركيز لا تساهم فقط في استيعاب النصوص بشكل أفضل، بل وتعزز أيضاً تفسيراً أكثر أصالة وأقل إعاقه بالمشاعر السلبية. والعامل الثاني هو تطوير الثقة بالنفس حيث يمكن أن تلعب السوفولوجيا دوراً مهماً في تنمية ثقة الممثلين بأنفسهم. من خلال تمارين التصور، يمكن للممثلين أن يتخيلوا بوضوح نجاح أدائهم، وبالتالي بناء ثقتهم بأنفسهم. اذ يمكن للتصور أن يعزز قدرة الممثل على تجسيد شخصية ما، مما يؤدي إلى أداء أكثر إقناعاً. تؤدي هذه إلى حضور أقوى على المسرح، مما يجعل من الأسهل التواصل مع المتلقين وأعضاء فريق التمثيل الآخرين. والعامل الثالث هو استغلال الإبداع، لأن الإبداع هو جوهر الأداء المسرحي. تسمح تقنيات السوفولوجيا بالوصول إلى حالة من الاسترخاء تساعد على ظهور أفكار جديدة واستكشاف المشاعر. هذا الاسترخاء الديناميكي هو الأساس الذي يقوم عليه عمل كل ممثل تقريباً. الاسترخاء الديناميكي ضروري للمساعدة في تحديد مكان التوتر والمساعدة في التخلص منه. فالتوتر يعمل في الضد للإبداع والتعبير، أو كما يؤكد ستانيسلافسكي بأنه يتداخل الشد العضلي مع التجربة العاطفية الداخلية. طالما أنك تعاني من توتر جسدي، فلا يمكنك حتى التفكير في ظلال دقيقة من الشعور أو الحياة الروحية لماضيك. وبالتالي، قبل أن تحاول خلق أي شيء، من الضروري أن تكون عضلاتك في حالة مناسبة (ديناميكية) حتى لا تعيق حركتك. (Stanislavski, 2013, pp. 84-85) كما تساعد السوفولوجيا الممثلين على تحرير أنفسهم من الأنماط العقلية الجامدة

التي يمكن أن تعيق إبداعهم. علاوة على ذلك، فإن الممارسة المنتظمة للسوفولوجيا يمكن أن تساعد على الإبداع. يمكن استخدام تمارين الاسترخاء الديناميكي لدخول إلى ما أسماه ستانيسلافسكي "المزاج الإبداعي". (Chuen, 2017, p. 17) كان ستانيسلافسكي أول من حاول تعريف تلك اللحظات التي يتصرف فيها الممثلون بشكل جيد لإنشاء تقنية لتحفيز "المزاج الإبداعي"، والاسترخاء والتركيز". (Joan, 1975, p. 1) والعامل الرابع والآخر هو دراسات وشهادات ممارسيها. في مدارس المسرح تمارس السوفولوجيا بشكل متزايد في برامجها التدريبية. وتكشف شهادات الممثلين الذين تابعوا السوفولوجيا عن تجارب مهمة.

إن الإشارة إلى السوفولوجيا تعني الحديث عن الاسترخاء الديناميكي إضافة إلى التنفس من دون أن ننسى شكلاً معيناً من أشكال التصور. كما أنه من الضروري التعرف على آثارها على التركيز والذاكرة والخيال والإبداع وإدارة العواطف. وهناك العديد من العناصر التي يتم العمل عليها في العملية المسرحية. وهذه الطريقة يمكن أن تشارك في تقنيات مهمة لتدريب الممثل. ويمكن أن تجد مكانها في هذا النوع من العمل. حيث تكون المادة التي تعمل عليها حساسة للغاية لأنها تتعلق بالإنسان وقدرته على إعطاء الحياة لشخصية ما. كما إن العمل المسرحي يتطلب صفات الحضور والتركيز. إنه يدعو إلى الحضور قبل التمكن من الأداء. على الممثل أن يكون على وعي ودراية تامة بكل ما يصدر منه وبكل ما يدور حوله في الفضاء. أثناء عمله في إخراج مسرحية الملك لير، أكد ويلسون بأن الطريقة التي يتم بها تدريب الممثلين يجب أن تكون دقيقة. وأن لا يفكرون فقط في تفسير النص. فافهم غالباً ما يقلقون بشأن كيفية التحدث ولا يعرفون شيئاً عن أجسادهم. يمكننا رؤية ذلك في الطريقة التي يمشون بها. يجب أن يفهمون أهمية كل إشارة في الفضاء. إن الممثل الجيد يستطيع أن يسيطر على تواصل الجمهور بحركة إصبعه. إن اللغة تفعل أشياء كثيرة وتفعلها بشكل جيد. لكننا نميل إلى غض الطرف عن ما لا تفعله اللغة بشكل جيد. فالحضور هنا والآن حتى في حالات الصمت، فالصمت في عمل ويلسون هو صمت يتحدث (صمت ديناميكي). قد يكون هذا الصمت على المسرح متعباً، لكنه يساعد على إظهار مدى أهمية اللغة من خلال غيابها. (Holmberg, 1996, pp. 49-52) وفي السوفولوجيا كما هو الحال في التدريب المسرحي، يتم العمل على مستويات أساسية وهي الجسدية والنفسية. وهكذا يركز التدريب المسرحي على عناصر أساسية وهي الجسد الذي يشبه (أداة) يجب ضبطها (إرخائها، تحريرها) للسماح بالبراعة في الأداء والخيال الذي يجب أن يكون حياً والعواطف والمشاعر التي يجب إعادة اكتشاف صدقها.

تنقسم ممارسة السوفولوجيا إلى عدة طرق تقنية، أولها الاسترخاء الديناميكي، تجمع هذه الطريقة بين الحركات البسيطة والتنفس المتحكم فيه. وهذا يساعد على زيادة الوعي الجسدي وتخفيف التوتر. يعد الاسترخاء عنصراً أساسياً في هذه التقنية. يتعلم الممثلون كيفية تخفيف التوتر الجسدي والعقلي من خلال تمارين مختلفة، مما يساعدهم على الوصول إلى حالة أفضل من التركيز. والتقنية الثانية هي التصور، يستخدم علم السوفولوجيا الصور الذهنية لتعزيز حالة من الاسترخاء والهدوء. ويتعلق الأمر بتصوير السيناريوهات الإيجابية من أجل التأثير على الحالة العاطفية بطريقة بناءة. حيث يتم تشجيع الممثلين على استخدام التصورات الإيجابية لتغيير أنماط تفكيرهم. إذ تساعد هذه التمارين في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على التعبير عن المشاعر بشكل أفضل. والثالثة هي تقنيات التنفس، التنفس هو جوهر الممارسة السوفولوجية. وهناك تمارين محددة تساعد على تعلم التحكم في التنفس بشكل أفضل، مما يساعد على إحداث حالة من الهدوء والتركيز. والتقنية الرابعة والأخيرة هي الموقف، تعمل السوفولوجيا على تعزيز تطوير المهارات اللازمة للتعامل مع المواقف الصعبة، على سبيل المثال عن طريق إسقاط الذات عقلياً في سياق القلق، مثل الوعي بالمشاعر. ويلسون يقول "أقوم بتصميم الحركة للممثل قبل أن نعمل على النص. نقوم لاحقاً بوضع النص والحركة معاً. أقوم بالحركة أولاً للتأكد من أنه قوي بما يكفي للوقوف على قدميه من دون كلمات. يجب أن تكون للحركة إيقاعها وبنيتها الخاصة. لا ينبغي أن يتبع النص. يمكنه تعزيز النص من دون توضيحه. ما نسمعه وما نراه هما طبقتان مختلفتان. عندما نضعهم معاً، نخلق نسيجاً آخر". (Holmberg, 1996, p. 136) وتعزيزاً لأهمية التمارين في أعمال (ويلسون) يقول (سيث جولدشتاين) وهو ممثل في The Civil War "كانت كل حركة من لحظة صعودي على المسرح إلى لحظة مغادرتي له مُصممة بدقة في كل ثانية. أثناء مشهد الطاولة، كل ما فعلته هو حساب التحركات. كل ما كنت أفكر فيه هو تلك اللحظة". (Holmberg, 1996, p. 137) لذا يمكن أن تكون السوفولوجيا هي تقنية أداء تُستخدم في تشكيل العرض المسرحي، وتعتبر من الأساليب التي تساعد الممثلين على تحسين أدائهم وتطوير قدراتهم التعبيرية. وتعتمد هذه التقنية على مجموعة من المبادئ التي تهدف إلى تعزيز التركيز

والاسترخاء، مما يعزز القدرة على الفهم والتعبير الدقيق عن الشخصيات. كما تعمل السوفولوجيا على تنمية الوعي الحركي عند الممثلين، مما يساعدهم على التحكم في أجسادهم بشكل أفضل أثناء الأداء. في إنتاجه لمسرحية ميديا، صمم مشهداً حيث تظل المغنية الرئيسية بلا حراك بينما يتحرك العديد من الأشخاص الآخرين حولها. يتذكر أنها اشتكت من أنه إذا لم يجعلها تقوم بأي حركة، فلن يلاحظها أحد. قال لها ويلسون إذا تمكنت من الوقوف الصحيح، فسوف ينظر إليها الجميع. أخبرها أن تقف مثل تمثال رخامي لآلهة كانت واقفة في نفس المكان منذ ألف عام. (Holmberg, 1996, p. 147) إن العمل مع الممثل على أن يكون له مثل هذا الحضور الديناميكي على خشبة المسرح من دون أن يقول كلمة واحدة على الإطلاق يعد أمراً مهماً للغاية وهذا هو بالضبط ما يهدف ويلسون إلى تحقيقه مع كل إحساس بالحركة يحضره في العمل المسرحي. تستخدم هذه التطبيقات في المسرح، لذا بالإمكان أن تُستخدم السوفولوجيا كأداة لتهيئة الممثلين قبل العروض. من خلال تطبيق هذه التقنيات، يمكن للممثلين تجاوز القلق والضغط الناتج عن الأداء الحي، مما يعزز من قدرتهم على التفاعل مع زملائهم وكل ما يدور حولهم في الفضاء المسرحي. كما تسهم هذه التقنية في تحسين القدرة على دراسة الشخصيات وفهمها بشكل أعمق، مما ينعكس إيجابياً على الأداء العام للعرض المسرحي. وتمثل السوفولوجيا وسيلة فعالة لتعزيز جودة العروض المسرحية، حيث تركز على الجوانب النفسية والجسدية للممثلين، مما يساعدهم في تقديم أداء متميز. فالسوفولوجيا هي تقنية متطورة تهدف إلى تحقيق التوازن بين الجسد والعقل، وتشتمل على تمارين استرخاء وتصفية ذهنية وتحكم في التنفس. كما تهدف إلى معالجة التوتر والقلق، وقد تطورت لتشمل مجالات متعددة مثل تحسين الأداء العقلي والجسدي. تعمل السوفولوجيا من خلال شقين، الأول هو الجانب الجسدي الذي يركز على التنفس واسترخاء العضلات، بينما الثاني يتناول الجانب النفسي من خلال تغيير النظرة للأفكار المسببة للقلق. ووفقاً لها أن أردت "المسرح هو الفن الوحيد الذي له موضوع واحد هو الإنسان في علاقاته مع الآخرين." (Dubois, 2011, p. 27) هو الوحيد، كما تؤكد أريان منوشكين أنه عندما يكون المسرح هو الأكثر انكشافاً فإننا نتساءل أكثر عن سره. في المسرح، لدينا العلاقات بين الشخصيات، بين الممثلين والأدوار، بين الممثلين والجمهور، وكل ذلك يجتمع في نفس الفضاء والزمان، وهو ما لا يحدث في السينما حيث كل شيء مزيف ومُعد بالكاميرا. السينما هي تكريم للماضي بينما يعيش المسرح الحاضر. (Herb, 2013) لذا يمكن أن تؤثر السوفولوجيا بشكل إيجابي على أداء الممثلين من عدة جوانب منها تقليل التوتر، فانه يساعد بالتحكم في التنفس وتحويل هذا التوتر إلى الاسترخاء الديناميكي، مما يمكن الممثلين من التفاعل بشكل أفضل أثناء الأداء والتعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة بالعروض الحية. إن فن الممثل بأكمله يحكمه هذا التوتر بين المبدأ ونقيضه. وهذا ما يدفع الحركة ويجعلها حية. لذا من الضروري الحفاظ على هذا التوتر الداخلي لأنه يؤدي إلى الحفاظ على هذه الحركة المستمرة، وهذا الإحساس المندمج المخفي في داخل الذات، هو الذي يجيز أفعالاً ضائعة محتملة، والذي يسمح للدور بخيانة نفسه، كما لو كان من دون علمه، حتى وإن بدا أن هذا الأخير يريد أن يظل ثابتاً. (Dossin, 2008, pp. 26-27) للسوفولوجيا تأثير كبير في زيادة التركيز، فإنها تعزز من قدرة الأفراد على التركيز، وهذا عامل مهم للممثلين أثناء أدوارهم، حيث يتطلب الأمر تركيزاً كبيراً على التفاصيل العاطفية والجسدية للشخصيات التي يجسّدونها. إن "الاسترخاء ليس إلا مقدمة للهم المركزي للممثل وهو الحاجة إلى التركيز. فكل ما يفعله الممثل هو فعل ذو وجهين. والاسترخاء مرتبط بالتركيز." (Strasberg, 1988, p. 130) السوفولوجيا تساهم في تعزيز الثقة بالنفس وذلك من خلال التمارين يمكن للممثلين أن يكتسبوا ثقة أكبر في قدراتهم، مما ينعكس على أدائهم ويجعلهم أكثر قدرة على التعبير عن شخصياتهم. السوفولوجيا تساعد أيضاً في تحسين الوعي الجسدي والنفسي حيث تساهم في زيادة الوعي بالجسد والعواطف، مما يساعد الممثلين على التفاعل الأكثر طبيعية وواقعية مع الشخصيات التي يؤدونها. لذا تعتبر السوفولوجيا أداة مهمة للممثلين لتحسين أدائهم من خلال رفع مستويات التركيز، وتقليل التوتر، وزيادة الثقة بالنفس.

عند ممارسة الممثلون للسوفولوجيا قبل عروضهم بأوقات قصيرة، تساعدهم في تهيئة عقولهم وأجسادهم. إذ "لا يمكن لجسد الممثل أن يكون ذا قيمة مثالية له إلا عندما يكون مدفوعاً بتدفق متواصل من النبضات الفنية، وعندها فقط يمكن أن يكون أكثر رقباً ومرونة وتعبيراً، والأهم من ذلك كله، حساساً ومستجيباً للدقائق التي تشكل الحياة الداخلية للفنان الإبداعي." (Chekhov, 2014, p. 4) وهذه التقنية تستخدم التنفس الذي يعتبر أهم عملية يكون من خلالها الشعور بالحياة، اللحظة الحالية (الهنا والآن) ومن هنا يكون المنطلق ومنه يبدأ التأثير من خلال إدراك أهمية الشعور بـ (الهنا والآن) وفي كل مرة نقوم بعملية الاستنشاق

نعيش الـ (الهنا والآن) بطريقة إيحائية، ثم نكتشف سوية أعضاء الجسد عضواً تلو الآخر وفيه يدرك المطبق أنه نسي أن له يدين وقدمين، في شكل يجعله يتحاور مع جسده. ومن خلال كل عضو نستعيد إدراكنا بأهمية الحضور. فهذه التقنية لفظية أكثر من أن توظف كتابة، تركز على التحكم في التقنية وامتلاك أسلوب الحوار، كما أن للصوت دور كبير في جلب الأذن والإذعان وإتباع الخطوات. وتلك الخطوات هي تباعاً، بداية إغماض العينين والتنفس العميق، الشهيق دائماً من الأنف والزفير من الفم بكل هدوء. يتم المرور على كل عضو من أعضاء الجسد، بدءاً من الجزء الأول من الجسد منطقة الرأس بكافة تفاصيله، انطلاقاً من فروة الشعر، ملامح الوجه... نعود بعدها إلى التنفس بعمق بنفس الأسلوب الأول، تليه مرحلة أخرى وهي الجزء الثاني من الجسد منطقة الرقبة وإرخاء كل من الكتف وما يوازيه من الظهر والأطراف العلوية حتى أطراف أصابع اليدين، تنتهي بالتنفس العميق، ثم المنطقة الثالثة من الجسد أعضاء القفص الصدري وما يحتويه، وهكذا نأخذ عند كل عضو من أعضاء الجسد برهة من الزمن ودائماً بالتنفس العميق بكل هدوء، الشهيق دائماً من الأنف والزفير من الفم بكل هدوء. تليها المنطقة الرابعة من الجسد وهي منطقة البطن وما يوازيها من الظهر. ثم المنطقة الخامسة من الجسد وهي منطقة أسفل البطن والأطراف السفلية إلى أصابع القدمين، الشهيق دائماً من الأنف والزفير من الفم بكل هدوء مع كل عضو من أعضاء الجسد. والخطوة المهمة هي أن تتخلل هذه المراحل وقفات، يختلف الموضوع فيها من تطبيق إلى آخر، يتم فيه اختيار الموضوع مثلاً الوقوف على أهمية العملية التكاملية لعناصر العرض، ثم تأتي مرحلة التنفس العميق الأخير والتركيز على الصورة المرادة، ليتمكن أعضاء الفريق من العمل عليها في العرض، وليتعود عليها وعلى استخدامها، لتصبح نوعاً من الاستجابة الإشرافية. بعدها تأتي مرحلة فتح العينين والتنفس العميق من جديد، ثم محاولة تمديد اليدين والرجل (التمطي) كما هو الحال أثناء الإستيقاظ من النوم، وتليها مرحلة التواصل والتحدث عن كيفية عيش التمرين. وهنا كإجراءات لتطبيق ذلك حيث يتم الاعتماد على التطبيق الفردي لهذا البرنامج حيث يحتوى على مجموعة من النقاشات والتي تكون فيها التعرف على ما مطلوب تطويره وبناء علاقة التكاملية والدعم بين كل من المخرج والممثل. ولقياس التطور في كل عرض كاختبار للتقنية، يمكن بناء برنامج تدريب حسب الضرورة.

ويجد الباحث بكل ما تم ذكره بأن السوفولوجيا أصبحت أداة قيمة للفنانين المسرحيين، حيث تسمح لهم ليس فقط بإدارة التوتر وزيادة ثقتهم بأنفسهم، ولكن أيضاً بإطلاق العنان لإبداعاتهم. ومع استمرار عالم المسرح في التطور وتزايد تعقيد متطلبات الأداء الفني، فإن دمج تقنيات مثل السوفولوجيا يمكن أن يثري التجربة المسرحية. لذا تمثل السوفولوجيا مساراً مهماً لصياغة العروض المسرحية. فإن التشكيل الصوري للأداء المسرحي هو عملية متعددة الأبعاد تتطلب انسجاماً بين مختلف الفنانين والفنيين. فإن ديكور المسرح والإضاءة والأزياء والحركة كلها عناصر تعمل معاً على خلق تجربة مثمرة للجمهور. ويساهم كل جانب من هذه الجوانب في العرض، مما يحول العملية المسرحية إلى وسيلة قوية قادرة على التأثير والإلهام. ومن خلال دراسة متأنية لهذه العناصر، يصبح من الواضح أن قيمة الأداء المسرحي لا تكمن في النص أو التمثيل فحسب، بل في الطريقة التي تتجانس بها كل هذه العناصر التكاملية بمساعدة الاسترخاء الديناميكي الذي يمكن اعتباره مصدراً للإمكانات والطاقة والقوة الدافعة وراء كل أداء. كما أن هناك جانب مركزي للأداء المسرحي بالتعبير عن كل شيء بشكل مباشر من دون مسافة بإعطاء حضور للجسد وكثافته الملموسة التي تقول من دون كلمات ما تريد ليصبح النص المرئي عنصراً أساسياً في العرض المسرحي سيما الحديث بمشاركة فعالة للجسد الذي يطبق تأثيرات حضوره الحي والتي ترتبط بجودة أداء الممثل، بدعم من العناصر الأخرى من (ديكور، أزياء، إضاءة، إكسسوارات، أزياء، موسيقى) لتشارك في خلق أجواء بيئة بصرية حسية للعمل المسرحي.

المؤشرات التي أسفر عنه الإطار النظري:

أسفر الإطار النظري عن جملة مؤشرات فنية والتي من شأنها أن تفيد إجراءات تحليل نماذج عينة البحث وتساهم في صياغة نتائجه وعليه حددها الباحث على النحو الآتي:

١. تعتمد تقنية السوفولوجيا على الاسترخاء الجسدي والذهني لتساعد في تحسين الأداء.
٢. تساعد السوفولوجيا الممثل في زيادة التركيز أثناء الأداء.
٣. تستند أهمية الاسترخاء الديناميكي في أداء الجسد بالتواصل مع المادة داخل منظومة تشكيل العرض.
٤. تنتج السوفولوجيا، الديناميكية الجماعية، بيئة عمل أكثر انسجاماً وتفاعلاً بين جماليو العرض.

الفصل الثالث: إجراءات البحث

منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي في تحليل عينته المختارة لملاءمته في تحقيق هدف البحث. عينة البحث: اختار الباحث عينة البحث والمتمثلة بعرض مسرحية (سرد وتجسيد القصص المعاشة) بالطريقة القصصية بوصفها عينة مختارة تتوافق مع متطلبات البحث. يمكن القول إن العينة قد تم اختيارها عمداً من قبل الباحث لعدة أسباب، منها أنها عكست بدقة مشكلة البحث وأهدافه وأهميته، بالإضافة إلى ملاءمتها لطبيعة الأداة وشكلها النهائي، مما يضمن الوصول إلى آلية البحث وعملية الكتابة، وقدرة الباحث على حضور العرض واللقاء المباشر مع مخرج وفريق العمل. أداة البحث: أستند الباحث على المؤشرات التي أسفر عنها الإطار النظري، ومشاهدة العرض بعدها المعايير التحليلية في تحليل العينة.

تحليل عينة البحث: عرض مسرحية سرد وتجسيد القصص المعاشة. تأليف: فريق العمل. إخراج: جان فرانسوا دوسين. قدم العرض في باريس خلال الأسبوع الدولي للكارتوشري، سبتمبر ٢٠١٨. ملخص عن المخرج والعرض:

المخرج والممثل المسرحي الفرنسي جان فرانسوا دوسين وهو أستاذ جامعي من المخرجين التجريبيين في أوروبا قدم العديد من العروض المسرحية، سعى من خلال تجاربه خلق شكل جديد للعمل مع الممثل مؤكداً على أهمية الاسترخاء الديناميكي، يقدم في أعماله سلسلة من اللوحات القوية المؤثرة التي تعتمد على الاسترخاء الديناميكي كتقنية أدائية، كما يذكر بأن المعنى في أعماله يجب أن يعطيه كل مشاهد من خلال ما يشعر به أثناء العرض، وهذا ما يؤكد اعتماده على هيمنة الجسد وتعدد استراتيجيات مدلولاته في تشكيل العرض، لذلك يتلأش النص في عروضه مثله مثل معظم المخرجين الحدائويين لصالح الصورة وتقنياتها الحديثة التي تجمع بين ابتكارات بصرية وصوتية متقنة جمالياً داخل فضاء عروضه المسرحية. كان عضواً بارزاً في مسرح الشمس. منذ عام ١٩٩٩ كان المدير الفني لارتا معهد أبحاث تقاليد الممثلين، هو معهد مقره في باريس يقدم دورات تدريبية وورش عمل للفنانين المسرحيين. وهذا المعهد مرتبط ارتباطاً وثيقاً بمسرح الشمس.

يسعى هذا العرض الذي يركز على العمليات الإبداعية إلى تعزيز النقاش حول أساليب وشروط وقدرات الإبداع الفني، فيما يتعلق بشهادة أو إعادة بناء التاريخ الجماعي للقصص التي تغذيها التجارب الشخصية التي تتطلب دراسة نقدية. موقع الجمهور ووظيفته وتفاعلاته وتأثيراته فيما يتعلق بالفرص المتنوعة للمشاركة لإلهامهم للملاحظة والتخيل، مما يقدم مثلاً على أن يصبحوا حاملي المآسي الإنسانية، على سبيل المثال تغيير المفاهيم أو تغيير الظروف التي نعيش فيها.

تحليل العرض:

يبدأ العرض والممثلون يجلسون في صمت على خشبة المسرح في وضعيات تأملية. ببطء يبدأون في أداء تمارين تنفس موجهة بشكل جماعي، يمكن للجمهور سماع أنفاسهم المنتظمة عبر مكبرات الصوت. تتخلل هذه التمارين فترات من التصور البصري الموجه بصوت خافت، حيث يدعو الصوت الجمهور والممثلين لتخيل مناظر طبيعية هادئة. وهنا اعتمد المخرج تقنية السوفولوجيا في الاسترخاء الجسدي والذهني لتساعد في تحسين الأداء. تتطور المشاهد بشكل تدريجي حيث يتحرك الممثلون ببطء وانسيابية وتعكس حركاتهم حالات من الاسترخاء واليقظة في ان واحد. لم يكن هناك حوار تقليدي بل أصوات همس وأنين يعبر عن المشاعر الداخلية. استخدمت الإضاءة ألواناً هادئة تتغير ببطء لخلق جو من الهدوء. كل هذا دفع الجمهور في لحظات معينة للمشاركة في تمارين بسيطة للتنفس والتركيز على أحاسيسهم الجسدية. لم تقدم المسرحية قصة بالمعنى التقليدي بل تجربة تهدف إلى إحداث حالة من الهدوء الداخلي والوعي لدى الجمهور والممثلين على حد سواء. إذ أصبحت تقنيات السوفولوجيا ليست مجرد أدوات إعداد قبل العرض فقط بل هي لغة أساسية للتعبير والتواصل في العرض. يكشف المخرج أن الاسترخاء الديناميكي المستخدم في العرض له تأثير كبير على وعي الفرد، إذ إنه يترسخ في لا وعيه طوال حياته، وتُعرفه على تصوره الذهني للمآسي والصعوبات التي يواجهها في الحياة، مما يُفصل بين الكشف عن مواقف واقعية. بهذا ساعدت السوفولوجيا الممثل في زيادة التركيز أثناء الأداء. إن رؤية المخرج التي وجدت الإنسان جوهرياً وفعلت المتغيرات السياسية والاقتصادية للوصول إلى نقطة حل للبشرية التي مزقتها الحروب، حملت دلالات جمالية وفكرية عميقة، رغم أن فكرة العرض المسرحي لم تحمل تعقيداً في اختيارها لقضايا وإشكاليات الوضع الراهن. صوّر

المخرج ثقافة خلق صور مسرحية تُجسد الفكرة الإنسانية المنبثقة من الرحم بسينوغرافيا متنوعة في العرض المسرحي مثل عرض القصص الذي يجده المتلقي مُحَقَّرًا في طرح الأسئلة وإلهامه لإيجاد الإجابة المناسبة لذلك السؤال الذي يُمثل المعاناة والقلق. ومن أهم جوانب التقنية الأدائية هو الذي تم تجسيده في العمل كوميديا تحمل في طياتها لمسات سوداء. بهذا الأسلوب وجد مجالاً لنقد المواقف السلبية تجاه الشعوب. قدم جماليو العرض عرضاً مسرحياً بنماذج تجسد المثل والمفاهيم والسلوكيات. ولتشخيص طبيعة الخطاب الفكري برؤية إخراجية جديدة عمل المخرج على خلق بيئة غير مألوفاً لدى المتلقي، ركزت رؤية المخرج على عنصر التنوع في لغة الحوار، مزجت فيه لغات مختلفة للتعبير عن ثقافات بلدان مختلفة. يرافقها الموسيقى وهو يعزف على آلة الناي، واقفاً خلف سحابة سوداء مما يوحي بأجواء مظلمة مرعبة. حيث تم الاستناد على أهمية الاسترخاء الديناميكي في أداء الجسد بالتواصل مع المادة داخل منظومة العرض. وهنا نجد بأنه عندما تصبح السوفولوجيا تقنية أدائية، لا يتم استخدامها فقط لإعداد الممثل أو تعزيز العملية الإخراجية بل تصبح جزءاً لا يتجزأ من تشكيل العرض وجماليته. ظهر ذلك بالعمل في عدة أشكال، فقد تضمنت المسرحية لحظات تم فيها دمج تقنيات السوفولوجيا بشكل واضح في الأداء. شملت هذه اللحظات تمارين تنفس موجهة، و تصورات بصرية جماعية بين جماليو العرض، إضافة إلى فترات من الاسترخاء الصامت اثر يشكل إيجابي على إيقاع المشاهد. حيث استخدمت السوفولوجيا كأداة لاستكشاف حالات الوعي المختلفة للشخصيات أو لنقل حالات شعورية إلى الجمهور. قد يظهر ذلك في التحولات التدريجية في حركة الممثلين، أو في استخدام الإضاءة والصوت لخلق جو يحاكي حالات الاسترخاء واليقظ بوعي تام. استخدم السوفولوجيا كتقنية أدائية إلى تجاوز التفاعل العقلي مع الجمهور، والوصول إلى مستوى أعمق من التواصل الحسي والعاطفي تضمن ذلك دعوة الجمهور للمشاركة في تمارين بسيطة و خوض تجربة تأملية جماعية خلال العرض. كما أثرت السوفولوجيا على بنية العرض نفسه. إذ لم يتبع السرد خطأ تقليدياً، بل سلسلة من (التجارب) أو (المحطات) التي تهدف إلى إحداث تحولات تدريجية في وعي الجمهور وحالاتهم الشعورية. وهنا أصبح الأداء أكثر تركيزاً على الحضور الداخلي للممثل وإشعاع حالته الشعورية. حيث قلت الحوارات لصالح التعبير الجسدي الدقيق والإيماءات التي تنبع من حالة استرخاء ووعي عميق. فأصبح دور المخرج هو تنسيق هذه (الحالات) و(التجارب) لخلق مسار عاطفي وتجربة شاملة للجمهور. فقد ركز الإخراج على خلق فضاءات صوتية ومرئية تدعم هذه الحالات المتغيرة. بهذا توصل إلى بيئة عمل أكثر انسجاماً وتفاعلاً بين جماليو العرض. كما لعبت السينوغرافيا دوراً مهماً في تهيئة الجو المناسب للتجارب. فقد تم استخدام عناصر بسيطة وإضاءة خافتة ومتغيرة وأصوات هادئة لخلق بيئة تساعد على الاسترخاء والتأمل. وإذا كان هناك نص، فقد يكون شعرياً أو تجريدياً إذ ركز على إثارة الصور والمشاعر الداخلية أكثر من سرد قصة تقليدية. كانت هناك فترات صمت طويلة تعتبر جزءاً أساسياً من النص. وأصبح للموسيقى والصوت دور أساسي في توجيه الحالة الشعورية للجمهور والممثلين. إذ تم استخدام ترددات معينة وأصوات لخلق جو من الهدوء والانسجام، أي خلق الديناميكية الجماعية. فقد كان هذا النوع من العروض تحدياً للجمهور الذي اعتاد على السرد التقليدي. لذا تطلب الأمر انفتاحاً واستعداداً لتجربة المسرح على مستوى مختلف. كما تطلب أداء هذا النوع من المسرح مهارة عالية في التحكم في الجسد والطاقة الداخلية، بالإضافة إلى فهم عميق لمبادئ السوفولوجيا. إذ استطاع جماليو العرض إيجاد توازن دقيق بين استخدام تقنيات السوفولوجيا وبين الحفاظ على الجانب الفني الجمالي للعرض. فاستخدام السوفولوجيا كتقنية أدائية يفتح آفاقاً تجريبية جريئة في عالم المسرح. كما يمكن أن يؤدي إلى خلق عروض فريدة تتجاوز حدود السرد التقليدي وتسعى إلى التواصل مع الجمهور على مستوى أعمق من الوعي الحسي والعاطفي. نستطيع القول أن السوفولوجيا كدراسة للوعي والذات تركز على اللحظات التي ينفصل فيها الإنسان عن ذاته ليشاهدها من الخارج، أو يسترجع ذكريات، أو يدخل في حالات ذهنية عميقة. فتوظيف هذه التقنية يتيح تصعيداً للأداء الداخلي، حيث لم يقتصر الأداء على الكلمات والحركات الظاهرية فقط بل تعداها إلى عمق الوعي والأحاسيس الداخلية. وتم استغلال السوفولوجيا لتمكين الممثلين من عيش الشخصيات من الداخل، مما خلق أداءً حياً يتحكم في تدفق الوعي والتجربة الذاتية. خاصة تلك اللحظات التي يظهر فيها الصراع النفسي، أو التأمل، أو الذاكرة، والتي كانت محسوبة وموجهة عبر تقنيات السوفولوجيا. فاستخدام التقنيات السوفولوجية عزز من التفاعل مع العناصر الفنية (الإضاءة، الصوت، الصورة...) لتهيئة الحالة الذهنية. على سبيل المثال في نهاية العرض تم استخدام الإضاءة الناعمة وغير المباشرة لخلق أجواء التذكر والصوت والصدى لمحاكاة حالات الوعي العميق أو الذاكرة المتدفقة. وبكل هذا حقق جماليو العرض تجربة فنية فريدة ذات طابع

تأمل وجودي تُرسي مفاهيم الوعي واللاوعي في العمل المسرحي. العمل فيه الكثير من فترات الصمت الديناميكي. هذا لا يعني عدم استخدام الموسيقى أو الكلمات أو الأصوات ولكن حتى مع هذه العناصر، الصمت الديناميكي حاضر. هذا الصمت بالطبع مرتبط تماماً بالزفير، مع الفضاء والخيال...

الفصل الرابع / النتائج ومناقشتها:

النتائج:

١. تمحورت السوفولوجيا في عرض سرد وتجسيد القصص المعاشة من خلال علائقتها مع الأداء كتقنية لتحقيق التشكيل المطلوب.
٢. ساهمت ممارسة السوفولوجيا في إطلاق العنان للإبداع من خلال تعزيز التصور الذهني والتواصل داخل مكنون العرض المسرحي.
٣. لعب الاسترخاء الديناميكي كأيقونة فنية منسجمة تماشت مع كل أشكال الأداء وتفصيله في العرض عبر موائمة أدائية الجسد المتحرك لمختلف التعابير الدلالية وتفعيل وحداته البصرية في تشكيل العرض المسرحي.
٤. ساعدت السوفولوجيا الممثل في أدراك اللحظة بقصدية واعية ما بين الذات والآخر وكان ذلك واضحاً في تنقلات الممثلين أثناء العرض.

الاستنتاجات:

١. من خلال السوفولوجيا كتقنية أدائية تفتح آفاق جديدة في التعبير الفني حيث يصبح المسرح منصة لاستكشاف الذات والوعي والذاكرة بطريقة غير تقليدية.
٢. استخدام السوفولوجيا كتقنية أدائية في تشكيل العرض المسرحي يعزز من عمق الأداء، ويجعل التجربة الذاتية مشروعاً فنياً متكاملًا، حيث تحول الممثل من مجرد ناقل للأحداث إلى كائن يختبر ويعبر عن حالات الوعي والذاكرة، مما يثرى التجربة المسرحية ويقرّبها من أبعاد الوعي الإنساني العميقة.
٣. ان توظيف السوفولوجيا كتقنية أدائية يعمل على تحسين الحضور وذلك من خلال دقة الحركة الموجهة بالتنفس، مع إيلاء الوقت الكافي للاستكشاف الحسي.

التوصيات:

١. انشاء ورش عمل متخصصة وتأسيس برامج تدريبية لعمل المخرج مع الممثل لتمكينهم من استخدام تقنيات حديثة.
٢. دعم البحث الأكاديمي في مجال المسرح وتشجيع الدراسات التي تبحث في التمازج بمجالات مجاورة مع التأكيد على الحفاظ على الجانب الفني.
٣. دمج التقنيات الحديثة في العمل المسرحي لتحفيز الابداع وتعزيز المهارات.

المقترحات:

يمكن اجراء دراسة في تحليل تجارب أعضاء فرق مسرحية مختلفة حول كيفية مساهمة السوفولوجيا في تطوير قدراتهم ونتاجاتهم.

References:

A., C. (2008). *Code of ethics of sophrology: Foundations and methodology* (5th ed., Vol. I). Paris: Kherbak.

- Al., V. R. (2020). Effectiveness of a sophrology program for primary care patients with moderate to high levels of anxiety. *Actas Españolas de Psiquiatria*, Spain.
- Alfonso, C. (1972). *Dictionnaire abrégé de sophrologie et relaxation dynamique*. Barcelone: Édition Emegé.
- Asaad Abdul Razzaq, & Sami Abdul Hamid. (1979). *The art of acting*. Baghdad: Baghdad University Press.
- Baril, B. (2024, October 1). *The Académie of Sophrology in Paris* [Interview]. (S. A., Clinical Psychologist and Psychotherapist).
- Bernard, B. (2024, October 1). *The Académie de Sophrologie in Paris* [Interview]. (S. A., Clinical Psychologist and Psychotherapist).
- Caicedo, A. (2001). *Human values and human rights*. Geneva.
- Caycedo, N. (2018). *Alfonso Caycedo: Le parcours hors du commun du créateur de la sophrologie* (1re éd.). Espagne: Sofrockay.
- Chekhov, M. (2014). *To the actor: On the technique of acting*. USA: Martineau Books.
- Cheney, P. A. (2008). *Sophrology: Foundations and methodology* (6th ed.). Elibor.
- Chuen, L. (2017). *Acting exercises manual*. New York: Routledge. (Edited by Matthew Rudikoff)
- Costi, I. (2025, January 2). *Higher education training in sophrology at Sofrockai, Spain* [Interview]. (E. A., Coordinator).
- Dossin, J.-F. (2008). *The emerging actor: The passion for work*. Paris: Al-Kanub Theatrical Editions.
- Dubois, J. (2011). *The social uses of theatre outside its walls*. Paris: L'Harmattan.
- Garau, N. (2024, November 10). *The Sophro Center in Perpignan* [Interview]. (S. D., Coach and supporter in relations and human resources).
- Gautier, P. (2021). *The discovery of sophrology* (3rd ed.). France: Interéditions.
- Heathmon, R. (2010). *Strasberg at the Actors' Studio: Recorded sessions*. New York: Theatre Communications Group.
- Herb, T. (2013, July 5). *Bonus*. Retrieved November 13, 2016, from <https://www.youtube.com/watch?v=GiiB9w0JITY>
- Histoire, O. e. (n.d.). *Origine et histoire*. Retrieved October 1, 2024, from Centre de formation suisse en sophrologie website: <https://sophroformation.ch/site/definition/origine-et-histoire/>
- Holmberg, A. (1996). *Robert Wilson's theatre*. Cambridge: Cambridge University Press.
- J., P. (1992). *The wisdom and illusions of philosophy* (3rd ed.). Vendôme: Quadriège PUF.
- Joan, B. (1975, February 2). The curriculum teacher plays itself a role. *New York Times*, p. 1.
- Manzur, I. (2003). *Lisan al-Arab* (Vol. 1). Cairo: Dar al-Hadith.
- Natalia, C. (2018). *Le parcours hors du commun du créateur de la sophrologie* (1re éd.). Espagne: Sofrockay.
- Others, M. I. (1989). *Al-Mu'jam al-Wasit (The Intermediate Dictionary)*. Istanbul: Dar Al-Da'wa.

Philip, C.-G. (2019). *Empowering your life through sophrology*. London: Sico Books.

Saliba, J. (1982). *The philosophical dictionary* (1st ed., Vol. 1). Lebanon: Dar Al-Kitab Al-Lubnani.

Sophrologie, C. d. (2009, December 12). *Biographie – Alfonso Caycedo*. Retrieved November 10, 2024, from

<https://alfonsocaycedo.com/biographie/>

Stanislavski, K. (2013). *The preparation of the actor* (E. R. Hapgood, Trans.). New York: Bloomsbury Academic.

Strasberg, L. (1988). *A dream of passion: The development of style*. New York: Penguin Group.