The Jahangirnagar Review, Part-C, Vol. XXXVI, No. 2, pp 9-23
ISSN 2306-3920, DOI :

স্তানিস্লাভস্কির ‘শারীরিক অ্যাকশন পদ্ধতি’র অন্তর্গত অভিপ্রায়

রেজা মোহাম্মদ আরিফ*

[**সার-সংক্ষেপ:** উনিশ ও বিংশ শতকের পাশ্চাত্য থিয়েটারে ডিউক অব সাক্সে মাইনিনজেনের পর একে একে আবির্ভাব ঘটে আঁদ্রে আঁতোয়া (১৮৫৮ – ১৯৮৩), ডেভিড বেলাস্কো (১৮৫৩ – ১৯৩১), এডলফ্ অপ্পিয়া (১৮৬২ – ১৯২৮), গর্ডন ক্রেগ (১৮৭২ – ১৯৬৬), সেরগেইভিচ কনস্তান্তিন স্তানিস্লাভস্কি (১৮৬৩ – ১৯৩৮), ম্যাক্স রাইনহার্ড (১৮৭৩ – ১৯৪৩), জাঁ কোপো (১৮৭৯ – ১৯৪৯), ইউজিন ভক্তানগভ (১৮৮৩ – ১৯২২), এরইউন পিসকাটর (১৮৯৩ – ১৯৬৬), বার্টল্ট ব্রেখট (১৮৯৮ – ১৯৫৬), জর্জিও গ্রোটোস্কি (১৯৩৩ – ১৯৯৯), পিটার ব্রুকসহ (১৯২৫ – ২০২২) প্রমুখ জগদ্বিখ্যাত নির্দেশকগণের। আধুনিক থিয়েটারে ক্রমঃবিকাশমান নির্দেশক সত্তাটি স্তানিস্লাভস্কি এবং মস্কো আর্ট থিয়েটারের মাধ্যমে পূর্ণতা লাভ করে। থিয়েটারের স্বরূপ এবং নির্দেশকের কর্মপদ্ধতিকে স্তানিস্লাভস্কি বৈজ্ঞানিক ভিত্তি দান করেন। তাঁর উদ্ভাবিত ‘শারীরিক অ্যাকশন পদ্ধতি’ অভিনয়কলার বিজ্ঞানরূপে চিহ্নিত। বক্ষ্যমাণ নিবন্ধটি স্তানিস্লাভস্কি উদ্ভাবিত পদ্ধতিটির অন্তর্গত অভিপ্রায়ের প্রতি ধাবিত।]

কনস্তান্তিন সার্গেয়েভিচ আলেক্সয়েভ স্তানিস্লাভস্কি (১৮৬৩ – ১৯৩৮) থিয়েটারের নির্দেশনা এবং অভিনয় বিষয়ক মৌলিক চিন্তা ও প্রয়োগের প্রথম সূত্রাবদ্ধ পদ্ধতির প্রবর্তন করেন যা ‘স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতি’ নামে পরিচিত। এই পদ্ধতিটি অভিনেতার শারীরিক ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ার নিরিখে নির্ণিত বলে এর আরেক নাম ‘শারীরিক অ্যাকশন পদ্ধতি’। ১৮৯৮ সালে তিনি ভ্লাদিমির নেমিরোভিচ দানসেঙ্কোকে (১৮৫৮ – ১৯৪৩) সাথে নিয়ে মস্কো আর্ট থিয়েটার প্রতিষ্ঠা করেন এবং পরবর্তী প্রায় চল্লিশ বছর এ পদ্ধতি নিয়ে নানাবিধ পরীক্ষা-নিরীক্ষায় নিমগ্ন হন। (সৈয়দ ১৯৯৯ : মুখবন্ধ ০৭) স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতির লক্ষ্য হলো, বাস্তবধর্মী অভিনয়ের ক্ষেত্রে অভিনেতার বিভিন্ন শারীরিক কর্মকাণ্ডের সাথে মনস্তাত্ত্বিক যোগাযোগ প্রতিষ্ঠা করা। তাই বিজ্ঞানীরা এ পদ্ধতিকে ‘সাইকো-টেকনিক’ (Psycho-technique) নামে অভিহিত করেছেন।[১] বার্টল্ট ব্রেখট, গ্রোটোস্কিসহ একাধিক নির্দেশক ও নাট্যতাত্ত্বিকদের কাছে শারীরিক অ্যাকশন পদ্ধতি যথেষ্ট গুরুত্বের সাথে গৃহিত হয়েছে। এ পদ্ধতি ত্রিশের দশকে আমেরিকান থিয়েটারে মেথড অ্যাক্টিং নামে সমাদৃত হয়। প্রখ্যাত আমেরিকান নির্দেশক লী স্ট্রেসবার্গ নিউ ইয়র্কের দি অ্যাক্টরস স্টুডিয়োতে মেথড অ্যাক্টিংয়ের মাধ্যমে অভিনয় শিক্ষার প্রচলন শুরু করেন। (সৈয়দ ১৯৯৯ : মুখবন্ধ ০৮)

---

* **রেজা মোহাম্মদ আরিফ** : সহযোগী অধ্যাপক, নাটক ও নাট্যতত্ত্ব বিভাগ, জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়।

১. “Stanislavski’s system can be understood as a psycho-technical method that utilizes the actor’s nervous, emotional, and cognitive mechanism to achieve truthful artistic expression. This method aligns with modern physiological understandings of how emotions are formed and controlled.” (Simonov 1976-77 : 3)

স্তানিস্লাভস্কি একই সাথে নির্দেশক, অভিনেতা, অভিনয় শিক্ষক, সর্বোপরি অভিনয় এবং নির্দেশনার নব চিন্তার প্রবর্তক। ১৮৯১ সালের ফেব্রুয়ারী মাসে তিনি লিও তলস্তয়-এর *The Fruits of Enlightenment* এর নির্দেশনা প্রদান করেন এবং পরবর্তীতে প্রযোজনাটিকে তাঁর প্রথম পূর্ণাঙ্গ স্বাধীন নির্দেশনাকর্ম হিসাবে অভিহিত করেন। ১৯৯৮ সালে মস্কো আর্ট থিয়েটার (MAT) প্রতিষ্ঠার মাধ্যমে দানশেঙ্কোর সাথে যৌথভাবে নির্দেশনা প্রদান করেন আন্তন শেখভের *The Seagull*– যা রাশিয়ান থিয়েটার তো বটেই বিশ্ব থিয়েটারের ইতিহাসে এক অনন্য সংযোজন। ১৮৯৯ সালে শেখভের *Uncle Vanya*, ১৯০১ সালে *Three Sisters*, ১৯০২ সালে ম্যাক্সিম গোর্কির *The Philistines* এবং *The Lower Depths Hedda Gabler*, ১৯০৪ সালে *The Cherry Orchard* প্রভৃতি প্রযোজনার নির্দেশনা প্রদান করেন। এছাড়া মস্কো আর্ট থিয়েটারের জন্য হেনরিক ইবসেনের উল্লেখযোগ্য সংখ্যক নাটকের নির্দেশনা দিয়েছেন, যেমন– *An Enemy of the people, The Wild Duck, The Ghosts* প্রভৃতি। স্তানিস্লাভস্কি নির্দেশিত অপরাপর বিখ্যাত প্রযোজনার মধ্যে রয়েছে গের্হ্যার্ট হাউপ্তম্যানের *Drayman Henschel, Lonely People, Michael Kramer*, লিও তলস্তয়ের *The Power of Darkness* প্রভৃতি। এসকল প্রযোজনা ছাড়াও তাঁর রচিত *My Life in Art* (১৯২৪), *An Actor Prepares* (১৯২৬), *Building A Character* (১৯৫০) প্রভৃতি গ্রন্থে শারীরিক অ্যাকশন পদ্ধতির বিভিন্ন সূত্র এবং ইঙ্গিত ছড়িয়ে আছে। (রহমান ২০০৫ : ৯৬-১০০)

স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতির লক্ষ্য হলো মঞ্চে অভিনেতাদের স্বতস্ফূর্ত ও প্রাণবন্ত অভিনয়। কৃত্রিম বা আড়ষ্টতাপূর্ণ অভিনয় থেকে থিয়েটারকে মুক্তি দিতে চেয়েছেন। তৎসময়ের রাশিয়া তথা ইওরোপের মঞ্চে যথাযথ প্রস্তুতি, অনুশীলন এবং চরিত্র সম্পর্কে সঠিক অনুধাবন ছাড়াই অভিনয় করার চল ছিল। বিশেষ করে তথাকথিক 'তারকা' অভিনেতাগণের মধ্যে এ ধরনের প্রস্তুতিবিহীন অভিনয়ের প্রবণতা ছিল। তারকা খ্যাতি এবং নিজস্ব কিছু চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য বা ভঙ্গিমার উপর ভর করে তারা বিভিন্ন চরিত্রের একই রকম অভিনয় করতেন। এ ধরনের অভিনয়কে স্তানিস্লাভস্কি অভিনয়ই বলতে চাননি, বলেছেন অভিনয়িক ভাণ।[২] তিনি আকাঙ্ক্ষা করেছেন এক প্রাণবন্ত, সাবলীল, যুক্তিগ্রাহ্য ও উদ্দীপক অভিনয় যেখানে অভিনেতার মঞ্চস্থিত প্রতিটি আচরণের সাথে থাকবে হৃদয়ের যোগ।[৩] অর্থাৎ অভিনীত চরিত্রটির সামগ্রিক জীবনবোধকে অনুধাবনপূর্বক অভিনেতা চরিত্রটির মনস্তাত্ত্বিক পরিমণ্ডলের সাথে যুক্ত হবেন। অভিনয় সম্পর্কে তার এরূপ প্রেরণার সূত্র নিহিত আছে রেনেসাঁস পরবর্তী ইওরোপের শিল্পমতবাদ– বাস্তববাদ এবং স্বভাববাদের মধ্যে।

আধুনিক কালের প্রথম শিল্পমতবাদ হিসাবে বাস্তববাদের অবির্ভাব ঘটে উনিশ শতকের দ্বিতীয়ার্ধে। মানব মুক্তির যে আকাঙ্ক্ষা নিয়ে ইওরোপে রেনেসাঁসের আগমন ঘটেছিল, ক্রমেই তা ক্ষয়িষ্ণু হতে থাকে এবং উনিশ শতকের দ্বিতীয়ার্ধে রেনেসাঁস উদ্ভূত আর্থ-সামাজিক-রাজনৈতিক-সাংস্কৃতিক-মনস্তাত্ত্বিক কাঠামো ভেঙে পড়ে। শিল্পবিপ্লবোত্তর ইওরোপে নতুন জীবনবোধ ও দৃষ্টিভঙ্গির অনিবার্যতায় আগমন ঘটে বাস্তববাদের। রেনেসাঁসের কল্পনা-বিলাসী রোম্যান্টিসিজমের বিপরীতে পরিবর্তিত নতুন বাস্তবতার সাথে যুঝতে থাকা সাধারণ মানুষের সাধারণ কাহিনিকে আশ্রয় করে বাস্তববাদ বিকশিত হয়েছে। নিও-ক্ল্যাসিকাল রীতির ঐতিহ্যের পুনঃপাঠ বা রোম্যান্টিক ট্র্যাজিডির

---

২. "The actor's work is not a technical conjuring or a game of let's pretend; it is, on the country, in every way a natural process, a natural creative act, resembling." (Stanislavsky 1980a : 77)

৩. "In our art you must live the part every moment that you are plying it, and every time. Each time it is recreated it must be lived afresh and incarnated afresh." (Stanislavski 2003b : 19)

নৈতিকতা ও কর্মফল ভিত্তিক নাট্যচিন্তার বিপরীতে বাস্তববাদ গ্রহণ করেছে যুক্তি ও বিজ্ঞানবাদকে। অর্থাৎ নিয়তি বা নৈতিকতা নয়; বাস্তবাবাদী মনন যুক্তির মাপকাঠিতে জগৎ ও জীবনের কাঠিন্যকে বিশ্লিষ্ট করে দেখতে চেয়েছে। জীবনের সামগ্রিকতাকে এভাবে বিশ্লিষ্ট করা দুরূহ বলে বাস্তববাদ গ্রহণ করেছে 'স্লাইস অফ লাইফ' তত্ত্বকে। একটি ধুলিকনার মধ্যেই লুকিয়ে আছে জগতের সকল রহস্য; একটি পাথর খণ্ডের ভেতরেই নিহিত আছে অতীতের লাভা এবং ভবিষ্যতের মাটি, মাটি থেকে গাছ, প্রাণি বা বিবর্তনের চক্র; একটি ছোট্ট প্রজাপতির সামান্য ডানা ঝাপটানোর মধ্যে নিহিত আছে বাটারফ্লাই ইফেক্ট; ফলে সামগ্রিক জীবনকে বোঝার জন্য জীবনের কোন একটি অংশকে নিবিড়রূপে নিরীক্ষণ করলে চলে। বাস্তববাদের লক্ষ্য বাস্তবতার হুবহু প্রতিরূপ সৃজন। তাই রোম্যান্টিক ট্র্যাজেডির শিথিল এবং অপেক্ষাকৃত মুক্ত নাট্যকাঠামোর বদলে বাস্তববাদের গড়ন অধিকতর আঁটোসাঁটো এবং সংহত। রোম্যান্টিক ট্র্যাজেডিতে প্রায় পরিত্যাজ্য 'ত্রি-ঐক্য' বাস্তববাদে জোরেসোরে ফিরে আসে। বিশেষ করে স্থান ও ঘটনার ঐক্য অলঙ্ঘনীয় রূপে বিবেচিত হয়। বাস্তব ভিত্তিক ঘটনা ও চরিত্রসমূহ বাস্তবতার নিরিখে যুক্তি, আধুনিকতা এবং বিজ্ঞান দ্বারা বিশ্লেষিত হয়ে এমনরূপে উপস্থাপিত হয় যেন দর্শকগণ বাস্তবের কোন ঘটনা প্রত্যক্ষ করছেন। মঞ্চে বাস্তবের মায়া সৃজনের লক্ষ্যে দৃশ্যসজ্জা, আলো, শব্দ, পোশাক, দ্রব্যসম্ভার, অভিনয়সহ উপস্থানরীতির প্রতিটি অনুষঙ্গ হয়ে ওঠে বাস্তবানুগ। অধিকাংশ ক্ষেত্রে নাট্য ঘটনার স্থান হিসাবে নির্বাচিত হয় গৃহাভ্যন্তর; আরো নির্দিষ্ট করে বললে– ড্রয়িংরুম। নিখুঁত দৃশ্যসজ্জার গুণে পুরো মঞ্চটাই হয়ে ওঠে বাস্তবের কোন ড্রয়িংরুম এবং দর্শকগণ অভ্যাগত অতিথি। ক্রমেই মঞ্চে বাস্তবতার হুবহু অনুকৃতি সৃজনের প্রবণতা বৃদ্ধি পেতে থাকে।

শিল্পকলায় স্বভাববাদ বা প্রকৃতিবাদের আগমন ঘটে বাস্তববাদের হাত ধরে। বাস্তববাদের সকল শর্ত মেনেও স্বভাববাদ তাকিয়েছে মানুষের অন্তর্গত জীব-বৈজ্ঞানিক বৈশিষ্ট্যের দিকে। মানব চরিত্র বিশ্লিষ্ট হয়েছে প্রাণিকুলের সর্বজনীন স্বভাবের নিরিখে। প্রকৃতি নির্ধারিত নিয়ম এবং শাসন অলঙ্ঘনীয় এবং এর দ্বারা মানব চরিত্র নিয়ন্ত্রিত। ফলে রেনেসাঁসের বহুল উচ্চারিত মানুষের স্বাধীনতার ধারণাটি প্রকৃতিবাদ নাকচ করে দেয়। এই মতবাদ অনুসারে, শেষ পর্যন্ত মানুষ স্বাধীন নয়; পরিবেশ, প্রতিবেশ, বংশগতি, প্রবৃত্তি প্রভৃতি দ্বারা মানুষের স্বাধীনতা নিয়ন্ত্রিত। স্বভাববাদী নাটকের অভিনয়রীতি প্রাত্যহিক জীবনের স্বাভাবিক আচরণ ও ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়ানুগ; এর উপস্থাপনরীতির লক্ষ্য মঞ্চে প্রাকৃতিক আবহ সৃষ্টি। তবে স্বভাববাদ কখনো কখনো শিল্পের সীমাকে অতিক্রম করেছে। মঞ্চে সত্যিকারের বৃক্ষ ও কৃত্রিম ঝরনা স্থাপন, কসাইখানার দৃশ্যে রক্তাক্ত মাংস ঝুলিয়ে দেওয়াসহ স্বভাববাদী নাটকের দৃশ্যসজ্জার নানাবিধ প্রচেষ্টা সম্পর্কে জানা যায়। ডিউক অব সাক্সে মাইনিনজেন একবার ঘোড়ার পিঠে চড়ে মঞ্চে উপস্থিত হয়েছিলেন, কান্নার দৃশ্যকে অধিকতর অন্তরঙ্গ করার লক্ষ্যে আঁদ্রে আঁতোয়া মঞ্চে প্রবেশের পূর্বে অভিনেতাদের শারীরিক আঘাত করতেন। অভিনয়রীতির ক্ষেত্রে স্তানিস্লাভস্কি স্বভাববাদী ধারার অনুগামী হলেও আশ্চর্যজনকভাবে এসকল উপরিতলের আহবানে তিনি সাড়া দেননি। তিনি গ্রহণ করেছিলেন এই রীতির অন্তর্লীন তাড়নাকে। এলিজাবেথিয়ান যুগের উচ্চস্বরের উদাত্ত কণ্ঠের অভিনয়রীতি বাস্তববাদেই পরিত্যাজ্য হয়েছিল। কিন্তু শত শত বছর ধরে চলা কৃত্রিম অভিনয় কৌশল থেকে স্বভাববাদী অভিনয়রীতি পুরোপুরি মুক্ত হতে পারছিল না। ফলে সাবলীল ও হৃদয়গ্রাহ্য অভিনয়ের কৌশল আবিষ্কারে স্তানিস্লাভস্কি নিমগ্ন হন।

স্তানিস্লাভস্কির পূর্বে ইম্পেরিয়াল মালি থিয়েটারের প্রখ্যাত অভিনেতা মিখাইল শেপকিন (১৭৮৮ – ১৮৬৩) রাশিয়ান থিয়েটারে কৃত্রিম অলংকারপূর্ণ অভিনয়রীতির বিরুদ্ধে বিদ্রোহ করে বিশ্বাসযোগ্য ও যুক্তিগ্রাহ্য অভিনয়ের প্রচলন করেন। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ১৪) শেপকিনের ছাত্রী ও তৎসময়ের বিখ্যাত অভিনেত্রী গ্লিকেরিয়া ফেডোটোভা কর্তৃক চর্চিত শেপকিনের অভিনয় পদ্ধতি দ্বারা স্তানিস্লাভস্কি বিপুলভাবে অনুপ্রাণিত হয়েছিলেন। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ১৪) এছাড়া নাট্যকার আন্তন শেখভের নাটকে সাধারণ মানুষের জীবনের গতানুগতিক ঘটনা ও অভ্যাসের অন্তরালে যে গভীর জীবনবোধ ও সৌন্দর্য

ছড়িয়ে আছে, স্তানিস্লাভস্কির শিল্প দর্শনে তা প্রভাব ফেলেছিল। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ১৪) স্তানিস্লাভস্কির থিয়েটার ভাবনায় শেপকিন এবং শেখভের বিপুল প্রভাব আছে বলে *The Stanislavski System_The Professional Training of an Actor_Digested from the Teachings of Konstantin S. Stanislavski* গ্রন্থে সোনিয়া মুর উল্লেখ করেছেন।

সুদীর্ঘ থিয়েটার জীবনে স্তানিস্লাভস্কি অভিনেতাদের কাছ থেকে দেখার সুযোগ পেয়েছিলেন। নিজেও ছিলেন সুঅভিনেতা। অভিনেতাদের তিনি সত্য ও সুন্দরের পূজারী বলে মনে করতেন। (Stanislavsky 1980a : 24) তাঁর মতে, সুঅভিনয়ের প্রাক-শর্ত হলো থিয়েটার শিল্পটির প্রতি অভিনেতার অঙ্গীকার এবং দায়বদ্ধতা। অভিনেতার যোগ্যতা নির্ধারণে স্তানিস্লাভস্কি তিনটি গুণের কথা বলেছেন; (Moore 1966 : 13) তা হলো নৈতিকতা, গভীর জ্ঞান, এবং সৃজনশীলতা। নৈতিকতার প্রশ্নে ছিলেন আপোষহীন। থিয়েটারে তিনি কঠোর নিয়ম-শৃঙ্খলার প্রবর্তন করেছিলেন। স্তানিস্লাভস্কির কাছে নৈতিকতার অর্থ হলো থিয়েটারের প্রতি ভালোবাসা। তাঁর মতে, একজন অভিনেতা অবশ্যই মঞ্চকে ভালোবাসবেন। মাছ যেমন জলকে ভালোবাসে। জল ছাড়া মাছের জীবন যেমন অর্থহীন, তেমনি মঞ্চ ছাড়া অভিনেতার জীবনও অর্থহীন। প্রতিভাবান অভিনেতার চেয়ে যারা থিয়েটারকে ভালোবাসেন, নির্দেশক হিসাবে তাদের গুরুত্ব দিয়েছেন। অভিনয় প্রতিভার চেয়ে থিয়েটারের পরিবেশের সাথে মানিয়ে চলার ক্ষমতাকে যোগ্যতা হিসাবে বিবেচনা করেছেন। যার এই যোগ্যতা নেই, তিনি যত প্রতিভাবানই হোন না কেন; তিনি পরিত্যাজ্য। থিয়েটার হলো দলগত প্রয়াস। অভিনয় শুধু অভিনেতার নিজের নয় বা নিজের জন্য নয়; বরং প্রত্যেক অভিনেতার প্রতিটি স্পন্দন, প্রতিটি ক্রিয়া, প্রতিটি সৃজন মুহূর্ত সামগ্রিক প্রযোজনার অংশ এবং প্রযোজনার জন্যই নিবেদিত। যারা শুধুমাত্র নিজের পেশাগত সাফল্যের লক্ষ্যে অভিনয় করেন, তারা ঘৃণার পাত্র। স্তানিস্লাভস্কির মতে, প্রশংসা এবং হাততালির একটি মারাত্মক প্রলোভন আছে। (Moore 1966 : 11) এই প্রলোভনে যে অভিনেতা পড়েন, সে নিম্নরুচির। এর প্রতিক্রিয়ায় তার অভিনয় গুণও নষ্ট হয়ে যায়। (Moore 1966 : 14) এই অনুধাবনটিকেই স্তানিস্লাভস্কি গভীর জ্ঞান হিসাবে অভিহিত করেছেন। জীবন ও জগৎ সম্পর্কে সঠিক উপলব্ধি ছাড়া অভিনেতা হওয়া যায় না। সঠিক জ্ঞান এবং সৃজনশীলতার মাধ্যমেই একজন অভিনেতা অভিনেয় চরিত্রের মনন বা মানসিক পরিমণ্ডলকে আবিষ্কার করতে সমর্থ হন।

অভিনয়কালে দর্শকের উপস্থিতি, সহ-অভিনেতা, পারিপার্শ্বিক পরিবেশ, দৃশ্য ও মঞ্চসজ্জা, দ্রব্যসামগ্রীসহ নানাবিধ উপাদানের অভিক্রিয়ার ফলে অভিনেতার অন্তর্গত প্রেরণা বাঁধাগ্রস্ত হয়। অভিনেতা তখন পূর্ব অভিজ্ঞতার বরাতে কিছু মঞ্চক্রিয়া করেন মাত্র। স্তানিস্লাভস্কি এই আত্মাশূন্য বা যান্ত্রিক অভিনয়কে বলেছেন রাবারস্ট্যাম্প। পদ্ধতিগত অভিনয়ের নিয়মিত প্রশিক্ষণই এ অবস্থা থেকে পরিত্রাণের উপায় বলে তিনি বিশ্বাস করতেন। তাঁর মতে, পদ্ধতিগত অভিনয় প্রতিভাবান অভিনেতাদের যেমন সাহায্য করে; তেমনি একজন সাদামাটা অভিনেতাও প্রতিভাবান অভিনেতার মর্যাদায় উন্নীত হতে পারেন। (Stanislavsky 1980a : 17-18) স্তানিস্লাভস্কির পূর্বে অভিনয়ের কিছু উপরিতলগত প্রশিক্ষণের চল ছিল; যেমন– ব্যালে বা তরবারি খেলা প্রাশিক্ষণ, কণ্ঠ অনুশীলন, কথোপকথন বা সংলাপ উচ্চারণ প্রশিক্ষণ প্রভৃতি। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ১৫) এর ফলে অভিনয়ের কিছু কলা-কৌশল হয়ত রপ্ত করা যেত কিন্তু অভিনয়ের অভ্যন্তরীণ কৌশল বা চরিত্রের মনস্তত্ত্ব বিষয়ে কোন ধারণা লাভ করার সুযোগ ছিল না। চরিত্রের মানবিক আচরণগুলো অধরাই থেকে যেত।

স্তানিস্লাভস্কি অভিনয়ের এমন একটি বৈজ্ঞানিক কৌশল প্রতিষ্ঠা করতে চেয়েছেন, যার মাধ্যমে অভিনেতা চরিত্রের শুধু বাহ্যিক আচরণের অনুকরণ নয়; বরং চরিত্রের আত্মাকে বিকশিত করবেন। এই আত্মাকে তিনি বলেছেন– "The Life of the Human Spirit"। (Moore 1966 : 15) ব্যক্তির আচরণের সাথে মনের সম্পর্ক অনুধাবনের লক্ষ্যে স্তানিস্লাভস্কি গভীরভাবে মনোবিজ্ঞান, স্নায়ু-বিজ্ঞান, শারীরিক-বিজ্ঞান অধ্যায়ন করেছেন। তাঁর মতে, তিনটি উপাদানের সমন্বয়ে মনস্তাত্ত্বিক পরিমণ্ডল গড়ে

ওঠে; এগুলো হলো– মন, ইচ্ছা, এবং আবেগ। এর মধ্যে ‘আবেগ’ বিষয়ক ধারণাটি গভীর রহস্যাবৃত এবং এর রহস্য ভেদ করতে তাঁকে যথেষ্ট বেগ পেতে হয়েছে। তিনি লক্ষ করেছিলেন– চরিত্রের ভয়, করুণা, আনন্দ কিংবা দুঃখের মতো আবেগগুলোর দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হওয়া অভিনেতার জন্য সম্ভব হয় না। অর্থাৎ একজন অভিনেতার কাছে চরিত্রের আবেগ দ্বারা আবেগায়িত হওয়ার কোন যৌক্তিক কারণ থাকে না। (Moore 1966 : 20) আমেরিকান অভিনেতাদের মাঝে মঞ্চে জোরপূর্বক আবেগকে জাগ্রত করার এক ধরণের প্রবণতা ছিল যা সে সময়ে খুব জনপ্রিয় হয়েছিল। এসব প্রচেষ্টা তৎসময়ের আধুনিক প্রগতিশীল অভিনয় হিসাবে সমাদৃতও হয়েছিল। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ১৭) কিন্তু স্তানিস্লাভস্কির মতে– এ জাতীয় প্রচেষ্টা একঘেঁয়ে, মেকি এবং উপরিতলগত। তাছাড়া এ ধরনের অভিনয় খুবই ঝুঁকিপূর্ণ কারণ জোরপূর্বক জাগ্রত করা আবেগ অভিনেতার পূর্ণ নিয়ন্ত্রণাধীন নয়। এই অনুশীলনশূন্য হঠকারী প্রচেষ্টা কখনো কখনো কার্যকরী নাও হতে পারে। আবার কখনো পরিমিতির মাত্রা ছাড়িয়ে যেতে পারে, এমনকি অভিনয়ের সময় অভিনেতাদের ইন্দ্রিয়গুলো পক্ষাঘাতগ্রস্ত বা অসাড় হয়ে যেতে পারে। (Moore 1966 : 19) এমন পরিস্থিতিতে অভিনেতারা সংলাপ এবং মঞ্চক্রিয়া ভুলে যান। তাঁর মনে হয়েছিল, এ সমস্যার কোনো সমাধান নেই। কিন্তু একসময় বিস্ময়ের সাথে লক্ষ করলেন, নাট্য-ঘটনা বা চরিত্রের মানসিক অবস্থার সাথে যুক্ত হবার উপযুক্ত পরিবেশ না থাকলেও অভিনেতার মধ্যে কখনো কখনো সত্যিকার আবেগের স্ফুরণ ঘটে। (Moore 1966 : 19) স্তানিস্লাভস্কি আবেগের এমন আকস্মিক জাগরণের বৈজ্ঞানিক কারণ অনুসন্ধানে ব্যাপৃত হন।

শরীরের স্বাভাবিক ক্রিয়া বা প্রতিক্রিয়াকে স্তানিস্লাভস্কি যান্ত্রিকতা (*Mechanism)* হিসাবে উল্লেখ করেছেন। তাঁর মতে শারীরিক যান্ত্রিকতা দুই প্রকার, যথা– বাহ্য-যান্ত্রিকতা এবং অভ্যন্তরীন যান্ত্রিকতা। শরীরের যে সকল ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়াকে মন এবং ইচ্ছা দ্বারা নিয়ন্ত্রণ করা যায়, সেগুলো বাহ্য-যান্ত্রিকতা; যেমন– হাত তোলা, পা নাড়ানো বা হাঁটাচলা করা, নিঃশ্বাস নেওয়া ইত্যাদি। আর শরীরের নিয়ন্ত্রণাতীত কার্যাদিকে অভ্যন্তরীন যান্ত্রিকতা নামে অভিহিত করেছেন, যেমন– হৃদপিণ্ডের স্পন্দন। মানুষের আবেগময় পরিস্থিতি বা আবেগায়িত হওয়ার মুহূর্তগুলো শরীরের অভ্যন্তরীণ যান্ত্রিকতায় আড়ষ্ট। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ১৭) সাধারণ অবস্থায় এবং আবেগায়িত অবস্থায় হৃদপিণ্ডের কম্পন এক রকম নয়। অথচ হৃদপিণ্ডকে নির্দিষ্ট কম্পনপ্রবাহে স্থিত করলে হয়ত উদ্দীষ্ট আবেগের জাগরণ সম্ভব, কিন্তু বাস্তবে তা অসম্ভব। স্তানিস্লাভস্কি এ সময় মনোবিজ্ঞানের অবচেতন[৪] মন বিষয়ক ধারণার সাথে পরিচিত হন। অস্ট্রিয়ান মনোবিজ্ঞানী সিগমুণ্ড ফ্রয়েড তাঁর বিখ্যাত ‘মনঃসমীক্ষণবাদ’ *(Phycho-Analysis)* তত্ত্বে মনের তিনটি স্তরের (ফ্রয়েড ২০১৬ : ২৩-৩৪) কথা উল্লেখ করেছেন, যথা– সচেতন মন *(Conscious Mind),* প্রাক-সচেতন মন *(Pre-conscious Mind)* এবং অচেতন মন *(Unconscious Mind)*। মানুষ সচেতন অবস্থায় যা করে, যেমন– হাঁটাচলা, বইপড়া, গল্পকরা ইত্যাদি সচেতন মনের কারসাজি। সচেতন মনের পরেই থাকে প্রাক-সচেতন মন। মনের এই স্তরে জমা থাকে অর্জিত জ্ঞান, মূল্যবোধ প্রভৃতি। আর মনের একেবারে গভীর তলদেশে থাকে অচেতন মন। মনের এই রহস্যময় তলে মানুষের অবদমিত বাসনা, কামপ্রেরণা, ব্যক্তিগত ও সামষ্টিক স্মৃতি ইত্যাদি জমা থাকে। অচেতন মন *(Unconscious Mind)* বা সাধারণ মনোবিজ্ঞানের ভাষায় অবচেতন মন *(Subconscious Mind)* মানুষের আবেগের অধিষ্ঠান। কিন্তু সচেতন মন সহজে অবচেতন মনের খোঁজ পায় না। শরীরের অভ্যন্তরীণ যান্ত্রিকতাকে যেমন নিয়ন্ত্রণ করা যায় না, তেমনি

৪. ফ্রয়েড ১৮৯৩ সালে মনের অবচেতন (Subconscious) স্তরটিকে ব্যাখ্যা করতে অচেতন (Unconscious) শব্দটির প্রচলন করেন। এরপর থেকে ফ্রয়েড কখনোই অবচেতন (Subconscious) শব্দটি ব্যবহার করেননি।

অবচেতন মনের কর্মকাণ্ডকেও নিয়ন্ত্রণ করা যায় না। এ সময় স্তানিস্লাভস্কি প্রখ্যাত বিজ্ঞানী ইভানপেট্রোভিচ পাভলভের (১৮৪৯– ১৯৩৬) Conditioned Reflex তত্ত্বটির সাথে পরিচিত হন। (গঙ্গোপাধ্যায় ২০১৭ : ৮-১২) পাভলভের তত্ত্বে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে একই মানুষের ভিন্ন ভিন্ন আচরণ, আবেগ ও অনুভূতি প্রকাশে শরীর এবং মনের ভূমিকা ব্যাখ্যা করা হয়েছে। এই তত্ত্ব মতে, মানুষের প্রতিটি আচরণ স্বতন্ত্র এবং যে কোনো শারীরিক প্রতিক্রিয়ার পেছনে মানসিক শর্তের ভূমিকা আছে। এই শর্তানুযায়ী একই কাজের শারীরিক প্রতিক্রিয়া ভিন্ন ভিন্ন হয়। উদাহরণ হিসাবে 'দরজা খোলা'র প্রসঙ্গটি উল্লেখ করা যেতে পারে–

> ঘর থেকে দরজা খুলে পালানোর শারীরিক প্রতিক্রিয়া আর অন্য ঘরে কী কথোপকথন হচ্ছে তা চুপিচুপি শোনার জন্য দরজা ফাঁক করার শারীরিক প্রতিক্রিয়া একরকম নয়। যাকে ভালোবাসি তার জন্য দরজা খোলা, আর সাধারণভাবে দিনের বেলাতে বা রাতের বেলাতে দরজাখোলার ভঙ্গি একরকম হবে না। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ১৫)

Conditioned Reflex তত্ত্বটির দার্শনিক সারার্থ হলো– মানুষ অভ্যাসের দাস। কিন্তু এই অভ্যাসের বৈজ্ঞানিক কারণ আছে। দীর্ঘদিন ধরে কোন সুনির্দিষ্ট সময়ে কোন সুনির্দিষ্ট ক্রিয়া একই রকম ভাবে করতে থাকলে একসময় তা অভ্যস্ততায় পরিণত হয়। অবচেতন মনের স্বতস্ফূর্ত জাগরণে শরীরের নিয়মিত স্বতস্ফূর্ত প্রতিক্রিয়াকে অভ্যস্ততা বলে। ধরা যাক এক ব্যক্তি নির্দিষ্ট সময়ে ঘরে ফিরে এক গ্লাস জল পান করেন। একই কাজ একই রকমভাবে তিনি যদি দীর্ঘদিন করেন, তবে একসময় ঘরে ফেরা মাত্রই তার জলতৃষ্ণা পাবে। শরীরে জলের চাহিদা না থাকলেও অবচেতন মন স্বয়ংক্রিয়ভাবে শরীরে জলতৃষ্ণার অনুভূতি তৈরি করে। এমনকি ঘরে না ফিরলেও ঐ নির্দিষ্ট সময়ে জলের তৃষ্ণা তৈরি হবে। অর্থাৎ কোন শারীরিক ক্রিয়াকে সুনির্দিষ্ট শর্তের মধ্যে স্থিত করা গেলে তার সাথে অবচেতন মনের সংযোগ স্থাপিত হয়। পরবর্তীকালে সে শর্তগুলো তুলে নিলেও অবচেতন মনের সহায়তায় স্বয়ংক্রিয়ভাবে একই শারীরিক প্রতিক্রিয়া জারি থাকে। শারীরিক ক্রিয়া দ্বারা অবচেতন মনের উদ্বোধনই স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতির মূলমন্ত্র। এই সূত্র ধরেই স্তানিস্লাভস্কি দীর্ঘ অধ্যাবসায়ের পর অবেচতন মনে পৌঁছানোর পথ খুঁজে পেলেন। আর যে চাবি দিয়ে এই অবরুদ্ধ দরজার তালা খুললেন, তার নাম শারীরিক অ্যাকশনের পদ্ধতি। স্তানিস্লাভস্কির ভাষায়, "আমার সারা জীবনের কাজের ফসল হলো এই শারীরিক এ্যাকশনের পদ্ধতি।" (সৈয়দ ১৯৯৯ : ১৭) ১৯০৯ সালে স্তানিস্লাভস্কি তাঁর পদ্ধতির খসড়া প্রণয়ন করেন এবং এ বছরই তুর্গেনেভ রচিত ও তাঁর নির্দেশিত *A Month in the country* প্রযোজনায় নবোদ্বোধিত পদ্ধতিটি প্রয়োগ করেন। স্তানিস্লাভস্কির সহযোগী দানশেঙ্কো মস্কো আর্ট থিয়েটারের প্রযোজনায় এ পদ্ধতি নিয়মিত প্রয়োগ করেন। (Garfield 1980 : 165) পরবর্তী প্রায় চল্লিশ বছর ধরে পদ্ধতিটি নিয়ে স্তানিস্লাভস্কি গবেষণা করেন এবং ক্রমেই বিকশিত ও বিবর্ধিত করেন।

চরিত্রের শর্ত এবং পরিস্থিতি অনুযায়ী অভিনেতা মঞ্চে যা করেন বা বলেন, তাই শারীরিক অ্যাকশন। চেয়ার থেকে উঠে দাঁড়ানো, টেবিল চাপড়ানো, কাউকে ভয় দেখানো, পায়চারি করা, বিমর্ষ হয়ে বসে থাকা, গান গাওয়া বা নেচে ওঠা ইত্যাদি সবকিছুই শারীরিক অ্যাকশনের অংশ। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ২৪) শারীরিক অ্যাকশনের পরিবাহক দুইটি– শরীর এবং কণ্ঠস্বর। মঞ্চে অভিনেতার শারীরিক ক্রিয়া প্রকাশের পাশাপাশি কণ্ঠ নির্গত শব্দসমষ্টির সঠিক প্রকাশ সমান গুরুত্বপূর্ণ। স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতিতে শারীরিক অ্যাকশন ছাড়া অভিনেয় চরিত্রকে মঞ্চে উপস্থাপনের আর কোন দ্বিতীয় সূত্র নেই। পূর্বনির্ধারিত কোন অভিজ্ঞতার ভারে ভারাক্রান্ত না হয়ে, শুধুমাত্র নির্দিষ্ট শারীরিক অ্যাকশন করতে করতে একজন অভিনেতা চরিত্রের সুনির্দিষ্ট মনস্তাত্ত্বিক আবহের সাথে যুক্ত হয়ে যেতে পারেন। শারীরিক অ্যাকশনের মাধ্যমেই শরীরের স্নায়ুতন্ত্রগুলো মনের আবেগ বা সূক্ষ মানবিক অভিজ্ঞতার সাথে

সংযোগ স্থাপন করে। "মাছ ধরার জন্য আমরা যেমন 'টোপ' ব্যবহার করি, তেমনই আবেগের 'টোপ' হলো শারীরিক এ্যাকশন।" (সৈয়দ ১৯৯৯ : ২৫) সচেতন শারীরিক অ্যকশনের মাধ্যমে অবচেতনে থাকা আবেগসমূহকে জাগ্রত করাকে স্তানিস্লাভস্কি বলেছেন 'অবচেতন সৃজনশীলতা'। অবচেতন সৃজনশীলতায় দক্ষ হয়ে উঠলে একজন অভিনেতা স্বতঃস্ফূর্ত অ্যাকশনের মুহুর্মুহু মুহূর্ত তৈরি করতে সক্ষম হবেন। এই স্বতঃস্ফুর্ত অ্যাকশনই হলো অভিনয়ের প্রাণ।

অভিনেতার জন্য মঞ্চের পরিবেশের সাথে মানিয়ে নেয়া একটি বড় চ্যালেঞ্জ। নাটকের প্রদেয় পরিস্থিতির সাথে মঞ্চ-বাস্তবতার পার্থক্য অনেক। মঞ্চের অপরিসর ও আটোসাঁটো স্থানটি অভিনেতার কল্পিত জগতের সাথে সামাঞ্জস্যপূর্ণ নয়। দিগন্ত বিস্তারী খোলা মাঠ বা অনন্ত আকাশ মঞ্চে অনুপস্থিত থাকে। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ২৫) আবার অভিনেতা তার ব্যক্তিগত জীবনকে সম্পূর্ণরূপে বাইরে রেখে মঞ্চে উপস্থিত হতে পারেন না। অভিনেয় চরিত্রটি যে সে নিজেই– এই ভাবনা বা কল্পনাতে হুট করে প্রবেশ করাও সম্ভব নয়। শারীরিক অ্যাকশন পদ্ধতিতে অভিনেতা চরিত্রের আচরণগুলো করতে করতে এসব প্রতিবন্ধকতাকে উত্তীর্ণ করে একসময় চরিত্রের জীবনে প্রবেশ করতে পারেন। অভিনীত চরিত্র এবং অভিনেতার মধ্যে যে অদৃশ্য দেয়াল থাকে, শারীরিক অ্যাকশনের মাধ্যমেই সে দেয়াল একটু একটু করে ভাঙে। এর মাধ্যমে অভিনেতা চরিত্রের সত্যিকারের আবেগসমুহকে মঞ্চে উপস্থাপন করতে সক্ষম হন। তবে এক্ষেত্রে বিশেষ সতর্কতার প্রয়োজন আছে। আবেগের উপর জোর খাটানো বা আবেগকে নিংড়ে বের করার চেষ্টা থেকে অভিনেতার বিরত থাকা প্রয়োজন। এই প্রক্রিয়া অভিনেতাকে দ্রুত ক্লান্ত এবং হতাশ করতে পারে। তাছাড়া এ ধরনের অভিনয় দর্শকদেরও উদ্দীপ্ত করে না। অভিনেতারা কখনো কখনো শারীরিক অ্যাকশনের চেয়ে চরিত্রের মনস্তাত্ত্বিক অ্যাকশন নিয়ে অধিক বিচলিত থাকেন। ফলে ব্যর্থ অভিনয়ের উদাহরণ সৃষ্টি হয়। অভিনেতার মনে রাখা আবশ্যক যে, অভিনয় একটি মনঃদৈহিক প্রক্রিয়া এবং শরীর ও মনের সঠিক বোঝাপড়ার ভিত্তিতেই কেবল মঞ্চে জীবন্ত অভিনয় সংঘটিত হতে পারে।

স্তানিস্লাভস্কি অভিনেতাদের পূর্ব অভিনয়ের অনুকৃতি করতে নিষেধ করেছেন। অর্থাৎ একই চরিত্রের পূর্ব অভিনয়ের শারীরিক অ্যাকশনগুলোকে অভিনেতা সচেতনভাবে অনুকরণে প্রবৃত্ত হবেন না। বরং অভিনেতা এমন মনোভঙ্গির অনুগামী হবেন যেন নাটকের ঘটনাগুলো প্রথম ঘটছে। স্তানিস্লাভস্কি বলেন–

> The great actor should be full of feeling, and especially he should feel the thing he is portraying. He must feel an emotion not only once or twice while he is studying his part, but to a greater or lesser degree every time he plays it, no matter whether it is the first or the thousandth. (Moore 1966 : 17)

স্তানিস্লাভস্কির স্পষ্ট বক্তব্য, 'আজ', 'এখানে' এবং 'এখন'। (Moore 1966 : 19) তাঁর মতে, এই মুহূর্তে যে অভিনয়টি উপস্থাপিত হচ্ছে, তা একেবারেই নতুন। বর্তমানের অভিনয় যদি পূর্বতন অভিনয়ের সচেতন অনুকরণ হয়, তখন তা আর জীবন্ত থাকে না। তখন থিয়েটারও আর শিল্প হয়ে ওঠে না। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ২৪) জীবন্ত অভিনয়ই জীবন্ত থিয়েটার নির্মাণ করে।

স্তানিস্লাভস্কি তাঁর অভিনয় পদ্ধতির নামকরণ করেছিলেন 'The Elementary Grammar of Dramatic Art'. (Stanislavsky 1980a : 13) সোনিয়া মুর এই পদ্ধতিকে সর্বজনীন অর্থাৎ দেশ, কাল, জাতি, সংস্কৃতি, রীতি নির্বিশেষে কার্যকরী বলে মতামত প্রদান করেছেন। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ১৮) মানুষের মনস্তত্ত্বের সাথে শারীরিক আচরণের গভীর যোগ রয়েছে– স্তানিস্লাভস্কির এই উপলব্ধি এবং আবিষ্কার থিয়েটারের ইতিহাসে সম্পূর্ণ নতুন সংযোজন। প্রতিটি শরীরিক অ্যাকশনের পেছনে যেমন রয়েছে নির্দিষ্ট মনস্তাত্ত্বিক কারণ, তেমনি প্রতিটি মনস্তাত্ত্বিক অ্যাকশনের আছে নির্দিষ্ট শারীরিক প্রকাশ। প্রসঙ্গত সোনিয়া মুর বলেন–

> দৃষ্টান্তস্বরূপ 'দরজা খোলা' একটা শারীরিক এ্যাকশন। [...] 'ঘর থেকে বেরিয়ে যাওয়ার ইচ্ছাটা'– মনস্তাত্ত্বিক। তাই এ ইচ্ছার ফলে দরজার দিকে যেতে হয়। [...] অন্যেরা এই শারীরিক এ্যাকশন দেখে বুঝতে পারে যে, লোকটা ঘর থেকে বেরিয়ে যেতে চায়। কখনো কখনো বাইরের সম্পূর্ণ গতিহীন অবস্থা দেখেও ভেতরের এ্যাকশন ব্যক্ত হতে পারে। বাইরের শারীরিক অভিব্যক্তি ছাড়া ভেতরের কোন অভিজ্ঞতা প্রকাশিত হতে পারে না। [...] ভাব বা মেজাজ, কামনা-বাসনা, অনুভূতি, উদ্দেশ্য, উচ্চাশা প্রভৃতি মানুষের জীবনের মনস্তাত্ত্বিক জটিল দিকগুলো সরল শারীরিক এ্যাকশনের মাধ্যমেই প্রকাশিত হয়– এটাই স্তানিস্লাভস্কির গবেষণা। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ১৯)

প্রতিটি মনস্তাত্ত্বিক ভঙ্গির শারীরিক অ্যাকশন ভিন্ন বলে অভিনেতার সচেতনতা জরুরী। ঘুম থেকে উঠে হাই তোলা আর ক্লান্ত অবস্থায় হাই তোলার শারীরিক অ্যাকশন এক নয়। এই সূক্ষ্ম পার্থক্যগুলো অনুধাবন করা অভিনেতার দায়িত্ব। স্তানিস্লাভস্কির মতে, শারীরিক অ্যাকশনের ছোট ছোট সত্যগুলো দ্বারা আবেগের বড় বড় সত্যগুলোকে যেমন আবিষ্কার করা যায়, তেমনি একইভাবে ছোট খাটো ত্রুটিগুলো থেকে আবেগের বৃহৎ ত্রুটির জন্ম হতে পারে। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ১৭) *Moscow Rehearsal: An account of Methods of Production in Soviet Theatre* শীর্ষক গ্রন্থে Norris Houghton (১৯০৯ – ২০০১) স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতিকে গভীরভাবে পর্যবেক্ষণপূর্বক এ পদ্ধতির অনুগামী অভিনেতাদের আত্মোন্নয়নের জন্য দশটি নির্দেশিকা প্রদান করেছেন। (সৈয়দ ১৯৯৯ : মুখবন্ধ ৮)

১. অভিনেতার কণ্ঠ ও শরীরের উন্নয়ন ও প্রশিক্ষণ।
২. ব্যক্তিগত মনস্তত্ত্ব, অর্থাৎ অভিনেতা তার নিজস্ব একটি বলয় তৈরি করে নেবেন, যাতে দর্শকরা তাকে কোনোভাবে তার মনোযোগ থেকে বিচ্যুত করতে পারবে না।
৩. উদ্ভাবনা, অর্থাৎ অভিনেতা কোনো ঘটনাকে তার নিজস্ব ধারণা, সংযোগ বা স্মৃতি থেকে পুনঃনির্মাণ করবেন।
৪. নাটকের ঘটনার সম্পূর্ণ অবগাহন।
৫. 'সারল্য' অর্থাৎ অভিনেতা যা বলবেন ও করবেন, তাতে তার সম্পূর্ণ বিশ্বাস স্থাপন।
৬. সহ-অভিনেতার সাথে সংযোগ স্থাপন।
৭. সাধারণ কিছু বোধ-অনুভূতি আবেগ স্মৃতিতে তুলে নেয়া বা 'মুখস্থ' করা যাতে যেকোনো ভূমিকায় প্রয়োজন হলে তা মনে আনা সম্ভব।
৮. তাল/ছন্দ নিয়ন্ত্রণ।
৯. চরিত্রের স্বাভাবিক ব্যক্তিত্ব বা তার অন্তস্থিত সত্ত্বাটির ওপর কর্তৃত্ব, এবং
১০. চরিত্রের বক্তব্য, উদ্দেশ্য ইত্যাদি সম্পর্কে সচেতনতা; অর্থাৎ চরিত্রটি কি চায় এবং কেন চায়, তা অভিনয়ের মাধ্যমে দেখিয়ে দেয়ার ক্ষমতা।

স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতিকে বলা হয় অভিনয় শিল্পের বিজ্ঞান। (Moore 1966 : 12) পৃথিবীর সকল নির্দেশক, অভিনেতা, নাট্যকার, নাট্যতাত্ত্বিক এমনকি বৈজ্ঞানিকদের কাছেও পদ্ধতিটি গ্রহণযোগ্যতা পেয়েছে। স্তানিস্লাভস্কির পরেও প্রায় শত বছর ধরে এ পদ্ধতিটি নিয়ে প্রচুর পরীক্ষা-নিরীক্ষা ও গবেষণা হয়েছে। ফলে অনড় বা স্থবিরতার বিপরীতে পদ্ধতিটি ক্রমেই বিবর্ধন ও বিকশিত হয়েছে। বিজ্ঞান বলেই এরকমটি সম্ভব হয়েছে। (Moore 1966 : 13) রাশিয়ান শরীরতত্ত্ববিদ পি. ভি. সিমোনভ (১৯২৬ – ২০০২) শরীরতত্ত্বের দৃষ্টিভঙ্গি থেকে 'স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতি'কে বিশ্লেষণপূর্বক বলেছেন,

> Just as a writer who neglects the rules of Language damages his work, so too does an actor who ignores the Stanislavsky System harm his art. (Simonov 1976-77 : 3-17)

সিমোনভ ছাড়াও রাশিয়ার প্রথিতযশা বিজ্ঞানীরা স্তানিস্লাভস্কির 'সচেতন প্রচেষ্টার মাধ্যমে অবচেতনে পৌঁছানোর' সূত্রটিকে শরীরতত্ত্ব বিদ্যার এক অমূল্য উদ্ভাবন হিসাবে স্বীকৃতি দিয়েছেন।

স্বতঃস্ফূর্ত শারীরিক অ্যাকশনের নিমিত্তে স্তানিস্লাভস্কি বিভিন্ন প্রকার অনুশীলন উদ্ভাবন করেছিলেন। এ অনুশীলনসমূহকে প্রণালীবদ্ধ করে সোনিয়া মুর নিম্নোক্তরূপে শ্রেণিকরণ করেছেন–

১. 'জাদুকরী যদি' (*Magic if*)
২. প্রদত্ত পরিস্থিতি (*Given Circumstances)*
৩. কল্পনা (*Imagination*)
৪. মনঃসংযোগ (*Concentration of Attention)*
৫. সত্য এবং বিশ্বাস (*Truth and Believe)*
৬. যোগাযোগ (*Communication)*
৭. অভিযোজন (*Adaptation)*
৮. তাল ও ছন্দ (*Tempo and Rhythm)*
৯. আবেগায়িত স্মৃতি (*Emotional Memory)*

এছাড়া *তাৎক্ষণিক উদ্ভাবন (Improvisation)* শীর্ষক আরেকটি অনুশীলন বর্তমানে স্বীকৃত হলেও সোনিয়া মুর কর্তৃক শ্রেণিকরণকৃত নয়।

'জাদুকরী যদি' (*Magic if)* হলো অভিনেয় চরিত্রটির আজানা দুয়ারে প্রথম কড়ানাড়া। এটি এমন এক উদ্দীপক যা অভিনেতাকে চরিত্রটির বিভিন্ন শারীরিক অ্যাকশন সম্পর্কে ধারণা পেতে সাহায্য করে। এর দ্বারা অভিনেতা নিজেই নিজেকে প্রশ্ন করেন এবং নিজেই উত্তরদাতারূপে অবতীর্ণ হন। সোনিয়া মুর উদাহরণ হিসাবে বলেছেন যে– কিং লিয়রের চরিত্রে অভিনয় উদ্যত অভিনেতা নিজেকে প্রশ্ন করতে পারেন, কিং লিয়রের অবস্থায় তিনি নিজে কি করতেন? অভিনেতার চিন্তা, কল্পনা, সৃজনশীলতাকে উদ্দীপ্ত করে 'যাদুকরি যদি' এভাবে চরিত্রের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যকে অভিনেতার সামনে উপস্থাপন করে এবং অভিনেতার শারীরিক অ্যাকশনগুলো নির্ধারণে সাহায্য করে।

পাণ্ডুলিপিতে চরিত্র সম্পর্কিত যে সকল নির্দেশিকা বা শর্ত জড়ানো থাকে, তার ভিত্তিতে চরিত্রের শারীরিক অ্যাকশন নির্ধারণ করার লক্ষ্যে প্রদত্ত পরিস্থিতি (*Given Circumstances)* একটি কার্যকরী অনুশীলন। একজন অভিনেতাকে দুই ধরনের প্রদত্ত পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে হয়, যথা– পাণ্ডুলিপি নির্ধারিত পরিস্থিতি এবং নাটকের প্রায়োগিক পরিস্থিতি। পাণ্ডুলিপি নির্ধারিত পরিস্থিতির মধ্যে থাকে কাহিনি, সময়কাল, স্থান, চরিত্রের গড়ন, বয়স, ধরন, পেশা, প্রকৃতি প্রভৃতি। অপরদিকে মঞ্চ, দৃশ্যসজ্জা, দ্রব্যসামগ্রী, আলো, পোশাক, রূপসজ্জা, শব্দ-সঙ্গীত, সহ-অভিনেতা প্রভৃতির সমারোহে নাটকের প্রায়োগিক পরিস্থিতি উৎকীর্ণ হয়। 'যাদুকরী যদি'র সাহায্য নিয়ে এই দুই ধরনের পরিস্থিতি থেকে উদ্ঘাটিত অর্থাৎ অনুশীলনলব্ধ শারীরিক অ্যাকশনসমূহ অভিনেয় চরিত্রটির স্বরূপ নির্ধারণে অভিনেতাকে সহায়তা করে।

স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতিতে কল্পনা (*Imagination*) এমন এক গুরুত্বপূর্ণ অনুশীলন যা ছাড়া চরিত্র সম্পর্কে অধিগত হওয়া সম্ভব নয়। পাণ্ডুলিপিতে সবকিছু লেখা থাকে না। চরিত্রের অতীত বা ভবিষ্যতের কথা থাকে না। অভিনেয় চরিত্রটিকে সম্পূর্ণরূপে জানতে না পারলে চরিত্রের মনস্তত্ত্বে প্রবেশ

করা সম্ভব নয়। ফলে কল্পনার বিকল্প নেই। পাণ্ডুলিপিতে চরিত্রের ক্রিয়া এবং সংলাপ থাকে। কিন্তু তার মঞ্চপ্রয়োগের জন্য কল্পনার আশ্রয় নিতে হয়। আবার পাণ্ডুলিপির মধ্যে অসংখ্য অব্যক্ত কথা থাকে। যাকে উপ-পাণ্ডুলিপি (*Subtext*) বলে। এর ভেতরে লুকিয়ে থাকে চরিত্রের মনস্তত্ত্ব। কল্পনার অনুশীলনের মাধ্যমে তাকে জাগ্রত করতে হয়।

প্রাথমিক পর্যায়ে স্তানিস্লাভস্কি স্বতন্ত্র পদ্ধতি হিসাবে মনঃসংযোগ (*Concentration of Attention)*-কে চিহ্নিত করেননি। শারীরিক অ্যাকশন অনুশীলনের পূর্বে অভিনেতারা নিজেরাই কিছু সময় মনঃসংযোগ করতেন। দশ থেকে পনের মিনিট তারা নিরব থাকতেন। মস্কো আর্ট থিয়েটারের একজন প্রখ্যাত অভিনেত্রী এসময় কাপড় দিয়ে মাথা ঢেকে রাখতেন। মনোযোগ ব্যাহত হয়, এরকম কোন আচরণ বা প্রশ্ন করলে বিরক্ত হতেন। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ৩৪) এই অভিজ্ঞতার প্রেক্ষিতে স্তানিস্লাভস্কি অনুশীলন পদ্ধতি হিসাবে মনঃসংযোগকে অন্তর্ভুক্ত করেন। স্তানিস্লাভস্কির কাছে মনঃসংযোগ অর্থ 'কেন্দ্রীভূত মনোযোগ'। নাটক চলাকালে দর্শকের উপস্থিতি, প্রেক্ষাগৃহের পরিবেশ, মঞ্চ ও দৃশ্যসজ্জা, আলো, পোশাক প্রভৃতি উপাদান অভিনেতার মনঃসংযোগের অন্তরায় হতে পারে। মনঃসংযোগে ব্যর্থ হলে মঞ্চে অভিনেতা কিছু উপরিতলগত অ্যাকশন করেন মাত্র, চরিত্রের অন্তর্গত আত্মায় প্রবেশ করতে পারেন না। তাছাড়া অভিনেতার মনোযোগ ব্যাহত হলে দর্শকও নাটকের প্রতি মনোযোগ হারিয়ে ফেলেন। স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতি মতে, মনঃসংযোগের রহস্য লুকিয়ে আছে কেন্দ্রীভূত মনোযোগের মধ্যে। অর্থাৎ কোন নির্দিষ্ট বিন্দুতে বা বস্তুতে মনোযোগ নিবদ্ধ করা গেলে ধীরে ধীরে সেই কেন্দ্রাবর্তিত পরিবেশটিও মনোযোগের ভেতর আত্তীকৃত হয়। কিন্তু শুরুতেই অসংখ্য উপাদান সমন্বিত বিস্তৃত প্রেক্ষাপটকে মনোযোগের বিষয় হিসাবে নির্বাচন করলে, মনোযোগ উৎকেন্দ্রীক ও বিশ্লিষ্ট হয়ে যায়। অনুশীলনের অংশ হিসাবে স্তানিস্লাভস্কি একবার অভিনেতাদেরকে মঞ্চস্থিত সকল উপাদানের উপর মনঃসংযোগ করতে বললেন। পর্যবেক্ষণ শেষ হলে অভিনেতাদের কাছে বিবরণ জানতে চাইলেন। স্বভাবতই অভিনেতারা দৃশ্যটির একটি অস্পষ্ট ও ভাসা-ভাসা বিবরণ উপস্থাপন করলেন। এবার স্তানিস্লাভস্কি একটি চেয়ারকে পর্যবেক্ষণ করতে বললেন এবং অভিনেতারা চেয়ারটির পুঙ্খানুপঙ্খ বিবরণ উপস্থাপন করলেন। এমনকি একজন অভিনেতা চেয়ারের পেছনে অস্পষ্ট কালিতে বহুদিন আগে লেখা একটি নাম খুঁজে পেলেন। স্তানিস্লাভস্কি অভিনেতাদেরকে এরকম অসংখ্য অনুশীলন করাতেন। অন্ধকার মঞ্চে একটি ছোট্ট বস্তুর উপর আলো ফেলে বস্তুটিকে নিরীক্ষণ করতে বলতেন। ধীরে ধীরে বৃত্তাকার আলোর পরিধি বাড়তে থাকলে সে আলোর ভেতর ক্রমেই দৃশ্যমান হয়ে ওঠা বস্তুগুলোকে মনোযোগের কেন্দ্রে অন্তর্ভুক্ত করতে বলতেন। একসময় পুরো মঞ্চটি আলোকিত হলে সমগ্র মঞ্চটি অভিনেতার কেন্দ্রীভূত মনোযোগের সাথে একাত্ম হয়ে উঠতো। মনোযোগের জন্য দর্শকের উপস্থিতি এবং প্রেক্ষাগৃহের পরিবেশ একটি বড় বাধা। অনেক সময় অভিনেতারা দর্শকদের উপস্থিতিকে অস্বীকার করে জোরপূর্বক অভিনয়ে মনোযোগ স্থাপনের চেষ্টা করেন। অভিনেতা মনে করেন, এখানে কোন দর্শক নেই এবং তিনি তাদের দেখতে পাচ্ছেন না। স্তানিস্লাভস্কি এই প্রবণতাকে 'অ-থিয়েটারসুলভ' হিসাবে উল্লেখ করেছেন। অভিনেতার মনোযোগ কেন্দ্রীভূত হলে এসকল মানসিক অন্তরায়গুলো স্বতঃস্ফূর্তভাবে তিরোহিত হয়। অনুশীলনের অংশ হিসাবে তিনি অভিনেতাদের একটি জুতা খুঁজে বের করতে বললেন। অভিনেতারা জুতা খোঁজায় ব্যস্ত হয়ে পড়লে স্তানিস্লাভস্কি প্রেক্ষাগৃহে কিছু ঘটনার অবতারণা করলেন। জুতা খোঁজা শেষ হলে অভিনেতাদের জিজ্ঞাসা করলেন, এতোক্ষণ প্রেক্ষাগৃহে কী কী ঘটনা ঘটেছে? অভিনেতারা উত্তর দিতে পারলেন না কারণ জুতা খোঁজায় তারা এতোটা মগ্ন হয়ে পড়েছিলেন যে, প্রেক্ষাগৃহে কী ঘটছে তারা লক্ষ্য করেননি। স্তানিস্লাভস্কি বলেন, "An actor must have a point of attention, and this point of attention must not be in the auditorium." (Stanislavski 2003b : 74) অভিনেতার মনোযোগকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়, যথা– বাহ্য মনোযোগ (External Attention) এবং অভ্যন্তরীণ মনোযোগ (Internal

Attention)। মঞ্চস্থিত কোন বস্তুর উপর মনোযোগ হলো বাহ্য মনোযোগ এবং চরিত্রের অন্তর্গত কোন বিষয়ের উপর মনোযোগ অভ্যন্তরীণ মনোযোগ। বাহ্য মনোযোগের উপাদান নির্দিষ্ট ও সীমিত কিন্তু অভ্যন্তরীণ মনোযোগের উপাদান অসীম ও অনির্দিষ্ট। অভ্যন্তরীণ মনোযোগের ফলে অভিনেতা একটি কল্পিত জগৎ তৈরি করে মঞ্চক্রিয়ায় অবতীর্ণ হন। মঞ্চস্থিত সকল উপদান তখন তার কল্পিত জগতের অংশ হয়ে ওঠে। তবে মনোযোগের এই পন্থাটি বেশ কঠিন এবং ভঙ্গুর। স্তানিস্লাভস্কি অভিনেতাদের অভ্যন্তরীণ মনোযোগের সক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য বিভিন্ন প্রকার অনুশীলনের প্রবর্তন করেছিলেন।

সত্য এবং বিশ্বাস (*Truth and Believe)* এর সারকথা হলো যথাযথ অভিনয়। অর্থাৎ অভিনেতা কর্তৃক শারীরিক অ্যাকশনগুলোকে এমনভাবে উপস্থাপন করা যেন তা প্রত্যক্ষণে দর্শকের মনোজগতে এই বিশ্বাস প্রোথিত হয়, মঞ্চের ঘটনাপ্রবহগুলো বাস্তব এবং তা সত্যি সত্যিই ঘটছে। মঞ্চ-সত্য এবং বাস্তব-সত্য এক নয়। অভিনীত চরিত্রটি অভিনেতা নিজে নন। মঞ্চের পরিবেশটাও বাস্তব নয়। ফলে এই আপাত অবাস্তব ও অসত্য ধারণাকে মঞ্চ-সত্য হিসাবে উপস্থাপন করা অভিনেতার জন্য চ্যালেঞ্জ। যথার্থ শারীরিক অ্যাকশনের মাধ্যমেই কেবল এই চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করা যায়। স্তানিস্লাভস্কি বলেছেন, “In ordinary life, truth is what really exists, what a person really knows. Whereas on the stage it consists of something that is not actually in existence but which could happen.” (Stanislavski 2003b : 128) নাট্যক্রিয়াকে বিশ্বাসযোগ্য উপায়ে উপস্থাপনের প্রাক-শর্ত হলো নাটকের বহিরাঙ্গিক এবং অন্তর্গত সকল উপাদানের প্রতি অভিনেতার বিশ্বাস স্থাপন। অভিনেতার বিশ্বাস অভিনয়ের মাধ্যমে দর্শকের মধ্যে সঞ্চারিত হয়। তাই শারীরিক অ্যাকশনগুলো নিখুঁত ও বিশ্বাসযোগ্য হওয়া জরুরী। কোন ছোটখাট ত্রুটি বা অবিশ্বাসযোগ্য শারীরিক অ্যাকশন অভিনেতার মনোজগতের সকল সত্যকে ধ্বংস করে দিতে পারে। আবার কোন ছোট সত্য অভিনেতাকে বৃহত্তর সত্যের দিকে ধাবিত করতে পারে। অভিনেতার মধ্যে সত্য এবং বিশ্বাসের বোধ বাড়াতে স্তানিস্লাভস্কি বিভিন্ন প্রকার অনুশীলন করাতেন, যেমন– কল্পিত সূচের ভেতর সূতা পরানো, কোন তরলকে বিষ অথবা গরম চা মনে করে পান করা, একটা চেয়ারকে মহাকাশযান কল্পনা করা, খালি বালতিকে জলভর্তিরূপে কল্পনাপূর্বক তা বহন করা ইত্যাদি।

অভিনেতাকে মঞ্চে তিন ধরনের যোগাযোগ (*Communication)* স্থাপন করতে হয়, যথা– ১. মঞ্চস্থিত উপাদান ও সহ-অভিনেতার সাথে প্রত্যক্ষ যোগাযোগ এবং দর্শকের সাথে পরোক্ষ যোগাযোগ, ২. মঞ্চে অনুপস্থিত কল্পিত কোন বস্তু বা চরিত্রের সাথে যোগাযোগ এবং ৩. নিজের সাথে নিজের যোগাযোগ। (Stanislavski 2003b : 208) মঞ্চ ও দৃশ্যসজ্জার বিভিন্ন উপাদান এবং সহ-অভিনেতার সাথে সরাসরি যোগাযোগের মাধ্যমে দর্শকের সাথে পরোক্ষ যোগাযোগ স্থাপিত হয়। স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতিতে দর্শকের সাথে সরাসরি যোগাযোগের সুযোগ নেই এবং এর প্রয়োজনও নেই। এর ফলে অভিনেতার দীর্ঘ পরিশ্রম ও সাধনালব্ধ চরিত্রের মনঃদৈহিক নির্মাণটি মুহূর্তেই ভেঙে পড়তে পারে। তখন অভিনেতা হয়ে ওঠেন শুধুই যোগাযোগের বাহক। দৃশ্যসজ্জা, দ্রব্যসামগ্রি, আলো, পোশাক, শব্দ, সঙ্গীত প্রভৃতি উপাদানের সাথে গভীর যোগাযোগ সাপেক্ষে অভিনেতা মঞ্চের পরিবেশের সাথে যখন একাত্ম হয়ে ওঠেন, তখন সহ-অভিনেতার সাথে যোগাযোগটিও স্থিত হয়। আবার সহ-অভিনেতার সাথে যোগাযোগের মাধ্যমেও মঞ্চের পরিবেশের সাথে স্বতঃস্ফূর্ত যোগাযোগ প্রতিষ্ঠিত হয়। এই পারস্পরিক যথার্থ যোগাযোগের ভিত্তিতেই জীবন্ত থিয়েটারের জন্ম হয়। যোগাযোগ এমনই যাদুকরী উপাদান যে, সহ-অভিনেতার সাথে প্রাণবন্ত যোগাযোগের ফলে একজন দুর্বল অভিনেতাও মঞ্চে ভালো অভিনয়ে সমর্থ হয়ে উঠতে পারেন। আবার দুর্বল যোগাযোগ প্রক্রিয়ার ফলে একজন সুঅভিনেতার অভিনয় পারঙ্গমতা মারত্মকভাবে ব্যাহত হতে পারে। সহ-অভিনেতার সাথে যোগাযোগের মাধ্যম হলো সংলাপ এবং শারীরিক ভাষা। স্তানিস্লাভস্কি অভিনেতাদের একা একা সংলাপ আওড়ে মহড়া করতে নিষেধ করতেন। দুজন অভিনেতার পারস্পরিক সংলাপ বিনিময়কালে

উৎপন্ন মিথষ্ক্রিয়াই হলো অভিনয়ের প্রাণ। একজন অভিনেতার একলা মহড়া মঞ্চে যোগাযোগবিহীন নিষ্প্রাণ শারীরিক অ্যাকশনের জন্ম দিতে পারে। অভিনয়ের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ হলো চোখ, যাকে বলা হয় মনের দর্পণ। অভিনেতাগণের মধ্যে স্বতঃস্ফূর্ত যোগাযোগের জন্য অভিব্যক্তিময় চোখের গুরুত্ব অপরিসীম।

মঞ্চে অনুপস্থিত বা অদৃশ্য কোন ব্যক্তি বা বস্তুর সাথে অভিনয়কালে অভিনেতার ভূমিকা কি? যেমন কোন ভূত বা প্রেতাত্মা, ইত্যাদি অশরীরী অস্তিত্বের সাথে অভিনয়কালে অভিনেতা কার সাথে যোগাযোগ করবেন? স্তানিস্লাভস্কির মতে, এক্ষেত্রে অভিনেতা মঞ্চস্থিত বিভিন্ন উপাদানের সাথে যোগাযোগ স্থাপন করতে পারেন। প্রেতাত্মা যদি সমস্ত মঞ্চজুড়ে বিচারিত হয়, সেক্ষেত্রে সমগ্র মঞ্চজুড়ে থাকা বিভিন্ন উপাদানের সাথে অভিনেতার যোগাযোগ স্থাপিত পরে। তবে এ জাতীয় শারীরিক অ্যাকশনের ক্ষেত্রে পরিমিতি বোধ জরুরী। (সৈয়দ ১৯৯৯ : ৪২) স্বগত সংলাপের ক্ষেত্রে অভিনেতাকে নিজের সাথে যোগাযোগ স্থাপন করতে হয়। কিন্তু অভিনেতা অনেক সময় বিভ্রান্তিতে পড়েন। দীর্ঘ স্বগতোক্তির সময় অভিনেতার দৃষ্টি কোন দিকে নিবদ্ধ হবে? হাতের নড়াচড়া কী-রূপ হবে? স্থির দাঁড়িয়ে থাকবেন নাকি পায়চারি করবেন? এসব নিয়ে দ্বিধা তৈরি হতে পারে। চরিত্রের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যকে নির্দিষ্ট করার মধ্যে কেবল এ সমস্যার সমাধান নিহিত আছে। চরিত্রের অন্তর্গত মনোজগতের সাথে সংযোগ স্থাপন করতে পারলে নিজের সাথে নিজের যোগাযোগ স্থাপিত হয়।

চরিত্রের সাথে অভিনেতার মানিয়ে নেওয়াকে অভিযোজন (*Adaptation)* বলে। চরিত্রের মনঃস্তত্ত্বের সাথে অভিযোজিত হওয়ার মাধ্যমে চরিত্রের শারীরিক অ্যাকশনগুলো রপ্ত করা যায়। এই অভিযোজন প্রক্রিয়ায় মঞ্চের কিছু বাহ্য উপাদান অভিনেতাকে সাহায্য করে; যেমন– রূপসজ্জা, পোশাক, দ্রব্যসামগ্রী ইত্যাদি। মজার ব্যাপার হচ্ছে এসকল বাহ্য উপাদানের সাথেও অভিনেতাকে অভিযোজিত হতে হয়। ফলে অভিনেতাকে অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্য– দুই ধরনের উপাদানের সাথে অভিযোজিত হতে হয়। মহড়ার মাধ্যমে চরিত্রের অন্তর্গত আবেগের সাথে অভিযোজিত হতে পারলেও অভিনয়ের সময় মঞ্চের পরিবেশের সাথে অভিনেতাকে নতুন করে অভিযোজিত হতে হয়। অভিনেতাকে এমন ভাবে সংলাপ উচ্চারণ করতে হয় যেন শেষ সারির দর্শকের কর্ণগোচর হয়; আলোক পরিকল্পনাকে মাথায় রেখে এমন ভাবে মঞ্চের নির্দিষ্ট স্থানে অবস্থান নিতে হয় যেন সকল দর্শকের দৃষ্টিগোচর হয়। এসকল প্রতিকূলতাকে মানিয়ে নেওয়ার জন্য স্তানিস্লাভস্কি অভিনেতাদের বিভিন্ন মানসিক অ্যাকশনের অনুশীলন করাতেন, যেমন– অচেনা কোন লোকের সাথে সাক্ষাৎ করা, অপছন্দের কোন লোকের কাছে কৈফিয়ত দেওয়া, প্রিয় মানুষের কাছ থেকে বিদায় নেওয়া ইত্যাদি।

জগৎ ছন্দময়। জগতের সকল ক্রিয়া সুনির্দিষ্ট তাল এবং ছন্দ (*Tempo and Rhythm)* মেনে সংঘটিত হয়। ফলে অভিনেতার শারীরিক অ্যাকশনগুলোর মধ্যে যথাযথ ছন্দ ও তাল থাকা জরুরী। সকল চরিত্রের নিজস্ব ছন্দ আছে। অভিনেতার ব্যক্তিগত জীবনও ছন্দ ও তালের বাইরে নয়। চরিত্রের অন্তর্নিহিত ছন্দ ও তালকে নির্ণয়পূর্বক অভিনেতার শারীরিক অ্যাকশনের মধ্যে আত্মস্থ করা প্রাণবন্ত অভিনয়ের অন্যতম শর্ত।

মঞ্চের আবেগ এবং বাস্তবের আবেগের মধ্যে পার্থক্য আছে। অভিনয়ের সময় অভিনেতা যে সকল আবেগময় অ্যাকশন মঞ্চে উপস্থাপিত করেন, সে একই আবেগ দ্বারা বাস্তব জীবনে তাড়িত হন না। দুঃখ, মত্ততা, খুন ইত্যাদি দৃশ্যে অভিনয়ের সময় মনঃজগতে যে অভিঘাতের সৃষ্টি হয়; অভিনেতার ব্যক্তি-জীবন একই আবেগ দ্বারা ভারাক্রান্ত হয় না বলে অভিনয় পরবর্তীকালে তারা চিরদুঃখী, উন্মাদ বা খুনি হয়ে যান না। বরং সফল অভিনয়ের এসকল স্মৃতি জীবনের সুখস্মৃতি হিসাবে বিরাজ করে। কিন্তু বাস্তব জীবনের কোন আবেগময় অভিজ্ঞতা মনঃস্তাত্ত্বিক পরিমণ্ডলের সাথে যুক্ত হয়ে জীবনভর আবেগময় স্মৃতি হিসাবে থেকে যায়। পরবর্তীকালে এই স্মৃতি জাগ্রত হলে একই আবেগের স্ফূরণ ঘটে। *Acting : The first Six Lessons* গ্রন্থে রিচার্ড বল্স্লাভস্কি একটি ঘটনার উল্লেখ করেছেন।

পঁচিশ বছর পূর্বে দুজন তরুণ-তরুণী শশা খেতে খেতে পরস্পরকে বিয়ের প্রস্তাব দিয়েছিল। বন্ধুরা তাই মজা করে বিয়ের নৈশভোজে তাদের জন্য প্লেটভর্তি শশা রেখেছিল। ঘটনাটি দেখে তারা প্রাণভরে হেসেছিল। এরপর তাদের সংসার জীবন শুরু হয়। সন্তান আসে। সংসারের টানা-পোড়েনে দুজনার মধ্যে দূরত্ব বাড়ে। কিন্তু তাদের একমাত্র মেয়েটি লক্ষ করে যে, টেবিলে একপ্লেট শশা থাকলে বাবা-মা ম্যাজিকের মতো ঝগড়া ভুলে যায়। টেবিলে শশার উপস্থিতি তাদের পঁচিশ বছর পূর্বের আবেগময় স্মৃতিকে পুনরায় ফিরিয়ে আনে এবং বর্তমানটাকে সুন্দর হয়ে উঠতে সাহায্য করে। অভিনেতার ব্যক্তিগত জীবনের কোন অতীত স্মৃতি জাগ্রত করার মাধ্যমে চরিত্রের আবেগের সাথে যুক্ত হওয়াকে স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতিতে আবেগাশ্রয়ী স্মৃতি (*Emotional Memory)* হিসাবে উল্লেখ করা হয়েছে। চরিত্রের সকল আবেগকে যথাযথভাবে ফুটিয়ে তোলা সবসময় সম্ভব হয়না। অনেক ক্ষেত্রে অভিনেতারা হতোদ্যম হয়ে পড়েন। এ অবস্থা থেকে পরিত্রাণের জন্য স্তানিস্লাভস্কি কখনো কখনো আবেগাশ্রয়ী স্মৃতির শরণাপন্ন হতে বলতেন। তবে আবেগাশ্রয়ী স্মৃতির ব্যবহার ঝুঁকিপূর্ণ এবং কখনো কখনো নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যেতে পারে। সে বিষয়ে অভিনেতার বিশেষ সতর্কতার প্রয়োজন আছে।

স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতির অনুশীলনগুলো পরস্পরের সাথে সম্পর্কযুক্ত। অনুশীলনগুলো একক, স্বতন্ত্র বা স্বয়ংসম্পূর্ণ নয়। কোন একটিকে বাদ দিয়ে অপরটির অনুশীলন সম্ভব নয়। অনুশীলগুলো বারবার চর্চার মাধ্যমে অভিনেতা চরিত্রের অন্তর্গত গড়ন, লক্ষ্য, উদ্দেশ্য, প্রত্যয় প্রভৃতির সাথে যেমন একাত্ম হয়ে ওঠেন; তেমনি অভিনেতার ব্যক্তিগত আচরণ, মুদ্রাদোষ প্রভৃতিরও বিবর্জন ঘটে। স্তানিস্লাভস্কির অভিনয় পদ্ধতির সারকথা অনেকটা 'গাইতে গাইতে গায়েন' ধারণার মতো। নিয়ম মাফিক, যথাযথ এবং প্রচুর অনুশীলনের মাধ্যমেই কেবল একজন অভিনেতা চরিত্রের সকল রহস্যকে উন্মোচনপূর্বক অন্বিষ্ট অভিনয় সৌকর্যের সন্ধান পেতে পারেন। শারীরিক অ্যাকশন পদ্ধতি একই সাথে অভিনেতা ও নির্দেশক; সকলের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। সকল রীতির ক্ষেত্রে সমান গুরুত্ববহ। সোনিয়া মুরের মতে, "'স্তানিস্লাভস্কি পদ্ধতি' একটা স্বভাববাদী নাটককে মঞ্চস্থ করার কতগুলো নিয়ম মাত্র নয়। ঐতিহাসিক গুরুত্বের দিক থেকে তাঁর শিক্ষাগুলো থিয়েটারের নির্দেশনা দেওয়ার সীমা-রেখাকেও ছাড়িয়ে গেছে।" (সৈয়দ ১৯৯৯ : ২১) স্তানিস্লাভস্কি নির্দেশকগণকে নাট্যকারের বক্তব্য ও দর্শনের প্রতি শ্রদ্ধাশীল এবং রীতি নির্বাচনের ক্ষেত্রে নাটকের অন্তর্নিহিত তাৎপর্যের অনুগামী হতে বলেছেন। তিনি বলেন, "আমাদের শিল্পের প্রতিটি নির্দেশনার প্রতি আমি শ্রদ্ধাশীল হবো যদি দেখি যে, তারা মানবাত্মাকে শিল্পসম্মতভাবে প্রাণবন্ত করে তুলতে পেরেছেন।" (সৈয়দ ১৯৯৯ : ২২) স্তানিস্লাভস্কি থিয়েটার শিল্পটিকে ভালোবাসতেন। থিয়েটার একটি যৌথ বা সমন্বিত শিল্প মাধ্যম। থিয়েটারের প্রতিটি সদস্যের পরস্পরের প্রতি বিশ্বাস, আস্থা, বোঝাপড়া, ভালোবাসা এবং শ্রদ্ধার ভিত্তিতে এই মহান শিল্পটি হাজার হাজার বছর ধরে বিকশিত হয়েছে। ভালো না বেসেই যারা এই শিল্পটিকে শুধু শুধু আঁকড়ে ধরে আছে, স্তানিস্লাভস্কির কাছে তারা অপরাধী। তিনি বলেছেন, "আমাদের শিল্প যৌথ সৃজনশীলতার উপর নির্ভরশীল। তাই এ শিল্প সম্মিলনের দাবি করে। যারা এ শিল্পকে মানে না, তারা এ শিল্পের সেবকদের বিরুদ্ধেই অপরাধ করে।" (সৈয়দ ১৯৯৯ : ২১) নির্দেশক হিসাবে স্তানিস্লাভস্কি ছিলেন নিখুঁত অভিনয়ের অন্বেষী।[৫] তিনি বিশ্বাস করতেন পর্যাপ্ত অনুশীলন ছাড়া চরিত্রের অন্তর্নিহিত সূক্ষ্ম অনুভূতিগুলো প্রকাশ করা সম্ভব নয়। সাধারণত এক সপ্তাহ মহড়ার মাধ্যমেই যেখানে নাটক মঞ্চায়নের উদাহরণ ছিল, স্তানিস্লাভস্কি সেখানে কয়েক মাস মহড়া করতেন। স্তানিস্লাভস্কির অভিনয় পদ্ধতি নিয়ে কেউ কেউ সমালোচনা করেছেন। তাদের মতে, এই পদ্ধতিতে অভিনেতার স্বকীয়তা হারিয়ে যায় এবং

---

৫. "The actor does not live, he plays. He remains cold toward the object of his acting but his art must be perfection. (Stanislavsky 1980a: 22)

সকল অভিনতোকে একই ধাঁচে ফেলে একই ধরনের অভিনয় করানোর দিকে ধাবিত করে। এই দাবির কোন তাত্ত্বিক বা বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই। শারীরিক অ্যাকশন প্রকাশের নিয়মগুলো হয়ত সকল অভিনেতার ক্ষেত্রে সমান। কিন্তু প্রত্যেক অভিনেতা ঠিক তার মতো করে চরিত্রকে জীবন্ত করেন এবং অভিনীত চরিত্রের মধ্যে অভিনেতার ব্যক্তিত্বের ছাপ পড়ে। অন্যথায় এই পদ্ধতির অনুসারী সকল অভিনেতার অভিনয় একই রকম হতো। তৎসময়ে আরেকটি ধারণার চল ছিল যে, অভিনয় এমন এক রহস্যময় বিষয় যা অনুশীলনের মাধ্যমে লব্ধ করা যায় না। স্তানিস্লাভস্কি এসব বাতিল করে দাম্ভিক অভিনেতার অলস যুক্তি হিসাবে অভিহিত করেছেন।

অভিনয় হলো ক্রিয়ার অনুকরণ– এই এরিস্টটলীয় ধারণাটি ইউরোপের কর্মমুখর সমাজে শতাব্দীর পর শতাব্দীজুড়ে আদৃত ও বিবর্ধিত হয়েছে। অভিনয় সম্পর্কিত এই ধারণাটিকে স্তানিস্লাভস্কি আধুনিক ও বিজ্ঞানসম্মত উপায়ে বিশ্লেষণপূর্বক উপস্থাপন করেছে। এরিস্টটলের ‘ক্রিয়ার অনুকরণে’র সাথে স্তানিস্লাভস্কি হৃদয়ের যোগ করেছেন। শারীরিক ক্রিয়ার মাধ্যমে চরিত্রের মনোজগতের উপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠার বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যাটি পাভলভের `Conditioned Reflex` থেকে আত্তীকৃত হলেও পৃথিবীর একাধিক সভ্যতার দার্শনিক ও আধ্যাত্মিক চিন্তায় এরূপ ধারণা লভ্য। বাঙালির তন্ত্র ও যোগ সাধনার মূলকথা হলো, দেহের মধ্যেই জগতের সকল রহস্য নিহিত। তান্ত্রিক এবং যোগীরা শরীরের সাধনার দ্বারা মনের রহস্যকে ভেদনপূর্বক জগতের উপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠার চেষ্টা চালিয়ে গিয়েছেন। তবে স্তানিস্লাভস্কির শারীরিক অ্যাকশন পদ্ধতির সাথে তন্ত্র বা যোগের অন্তর্গত অভিপ্রায়ের তুলনা চলে না। তন্ত্র ও যোগ মূলত কায়াসাধনা। আর স্তানিস্লাভস্কির পদ্ধতি হলো অভিনেতার দক্ষতা অর্জনের লক্ষ্যে সুনির্দিষ্ট শিল্পসাধনা। বিজ্ঞান দ্বারা বিশ্লিষ্ট করে অভিনয়শিল্পকে তিনি একপ্রকার সাধনার স্তরেই উন্নীত করেছেন। এই সাধনায় পাথেয় হলো থিয়েটারের প্রতি ভালোবাসা ও ভক্তি, বাহ্য উপকরণ অভিনেতার শরীর এবং লক্ষ্য হলো চরিত্রের অন্তর্গত চেতনা। আর সকল সাধনার ন্যায় অভিনয় সাধনায় সিদ্ধিলাভের উপায় হলো একাগ্রতা এবং পর্যাপ্ত অনুশীলন।

তথ্যসূত্র

গঙ্গোপাধ্যায়, ধীরেন্দ্রনাথ, ২০১৭, *পাভলভ পরিচিতি* (প্রথম খণ্ড), পাভলভ ইনস্টিটিউট, কলকাতা।

ফ্রয়েড, সিগমুন্ড, ২০১৬, *মনঃসমীক্ষা* (প্রথম ও দ্বিতীয় পর্ব), আব্দুল গনি হাজারী (অনূদিত), অবসর, ঢাকা।

রহমান, মুস্তাফিজুর, ২০০৫, *স্তানিস্লাভ্স্কির অভিনয় পদ্ধতি : তত্ত্ব ও প্রয়োগ,* কাশবন প্রকাশন, ঢাকা।

সৈয়দ, মুস্তাফিজুর রহমান, ১৯৯৯ (অনুসৃজিত), *স্তানিস্লাভস্কির অভিনয় পদ্ধতি,* বাংলা একাডেমি, ঢাকা।

Garfield, David, 1980, *The Story of the Actors Studio_ A Player's Place,* Macmillan, New York.

Houghton, Norris, 1936, *Moscow Rehearsal: An account of Methods of Production in Soviet Theatre,* Harcourt, Brace & Company, New York.

Moore, Sonia, 1966, *The Stanislavski System _ The Professional Training of an Actor _ Digested from the Teachings of Konstantin S. Stanislavski,* Penguin Books, New York.

Simonov, P. V. 1976-77, *The Method of Stanislavsky the Physiology of Emotion,* Sylvia Babushkin (Edit. & Trans.), Soviet Psychology, Vol 15, No. 2.

Stanislavsky, Konstantin, 1980 a, *Stanislavsky on the Art of the Stage,* Translated by David Magarshack, Hill and Wang, New York.

Stanislavski, Constantin, 2003 b, *An Actor Prepares*, Translated by Elizabeth Reynolds Hapgood, Routledge, New York.

[**Abstract:** After the Duke of Saxe-Meiningen in the 19th and 20th-century Western theatre, a series of globally renowned directors emerged—André Antoine (1858–1943), David Belasco (1853–1931), Adolphe Appia (1862–1928), Gordon Craig (1872–1966), Konstantin Sergeyevich Stanislavski (1863–1938), Max Reinhardt (1873–1943), Jacques Copeau (1879–1949), Yevgeny Vakhtangov (1883–1922), Erwin Piscator (1893–1966), Bertolt Brecht (1898–1956), Jerzy Grotowski (1933–1999), Peter Brook (1925–2022), and others. However, the Moscow Art Theatre played a particularly significant role in the rise of the director figure in theatre. By analytically organizing theatre work through scientific methods, Stanislavski clearly defined the various working practices of the Moscow Art Theatre through task delegation. As a result, the role of the director—previously entangled with various responsibilities—became distinct and could be recognized as an independent entity. As a director, Stanislavski emphasized the overall unity of the theatre. He rejected the concept of `star` actors and instead stressed the importance of collective participation. Stanislavski himself often acted in so-called `minor roles` to allow others the opportunity to perform in the main roles. He believed that no part or character in a play is too small to be overlooked. Alongside these innovative thoughts and initiatives, his invention of the `Method of Physical Action` was a revolutionary contribution to the history of world theatre. This method is a scientifically grounded approach to acting training, through which even an ordinary actor can create vibrant performances. The invention of this method challenged the existing norms of acting at the time, solidified the concept of the director, and glorified Stanislavski as a director-educator. Therefore, this method is significant not only for actors but also for directors. The present article focuses not on the structural outline of Stanislavski's method but rather on its underlying intention.]