ایران

صاحب امتیاز:
خبرگزاری جمهوری اسلامی
سردبیر: کمیل نقی‌پور

تلفن: ۸۸۷۶۱۷۲۰ نمابر: ۸۸۷۶۱۲۵۴ ارتباط مردمی: ۸۸۷۶۹۰۷۵
پیامک: ۳۰۰۰۴۵۱۲۱۳ روابط عمومی / نشانی: تهران خیابان خرمشهر، شماره ۲۰۸
صندوق پستی: ۵۳۸۸-۱۵۸۷۵ / امور مشترکین: ۸۸۷۴۸۸۰۰
چاپ: چاپخانه‌های همشهری
سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: دارنده گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT
تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶ / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱)
انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۵-۸۸۵۴۸۸۹۲
http://irannewspaper.ir

اذان ظهر ۱۳/۰۶ | اذان مغرب ۱۹/۵۶ | نیمه شب شرعی ۰۰/۲۲ | اذان صبح فردا ۵/۰۶ | طلوع آفتاب فردا ۶/۳۴

سخن روز

امام علی علیه السلام:
سزاوار است که آدمی دردهای دنیوی خود را مداوا کند، همچنان که بیماران دردهای خود را درمان می‌کنند.
غررالحکم: ح ۱۰۹۴۵

دیپلماسی فرهنگی به مستندسازان کمک می‌کند

محسن اسلام‌زاده: مسئولان سینمایی ما مانند سازمان سینمایی و مرکز گسترش می‌توانند امکان تعاملات سینمایی بیشتر در ابتدا با کشورهای منطقه و همچنین در آسیا را رقم بزنند و با این عملکرد فیلمسازان ایرانی را با افق‌های جدیدی روبه‌رو کنند. این تعاملات فرهنگی می‌تواند به تولیدات مشترک با کشورهای همسایه و منطقه و همچنین کشورهایی که با ایران روابط خوبی دارند مانند روسیه و چین منجر شود. حتی ارتباطات فرهنگی و سینمایی با کشورهای دیگر به سینمای ایران فرصت می‌دهد که در جشنواره‌های مهم این کشورها حضور ویژه‌ای داشته باشد و حتی بخشی ویژه نیز در اختیار سینمای ایران قرار بگیرد که متقابلاً ما نیز چنین تعاملی را با کشورهای دیگر در جشنواره‌های مهم خود می‌توانیم داشته باشیم و بی‌شک این دیپلماسی فرهنگی و منطقه‌ای به مستندسازان کمک می‌کند.

بخشی از صحبت‌های این مستندساز در گفت‌وگو با ایلنا

تنها انسان نیست که می‌سراید
من سرودها از سنگ
نغمه‌ها از گیاهان شنیده‌ام
من، خود شنیده‌ام، سرودی از باد و برگ.

م.آزاد (۱۳۸۴-۱۳۱۲)

نـــگاره
حمید صوفی

خطر کمبود منابع آبی

هنرمندان در فضای مجازی

اهالی فرهنگ و هنر در صفحات مجازی خود تازه‌ترین آثار خود را به اشتراک گذاشته‌اند و در کنار این اخبار، برخی صفحات اشاره داشته به سالروز درگذشت داوود رشیدی.

■ **یاد**

احترام برومند همزمان با سالروز درگذشت زنده یاد داوود رشیدی، ویدیویی از صحبت‌های او را منتشر کرده و درشرح آن نوشته:
«آمدم، دیدم، رفتم. پنجم شهریور هزار و سیصد و نود و پنج، ساعت هشت صبح، همسرم (داوود رشیدی) را ازدست دادم، واینک پس از شش سال، صدایش، حضورش و خاطراتش را در همه وجودم احساس می کنم، خوب میفهمم که دلم راضی به فراموشی نیست، چه حس غریبی است، با خودت مبارزه می کنی، مبادا نقطه‌ای از خاطرات رفیق و همراه و عزیزت فراموش شود.»

■ **چهره‌ها**

نیما جاویدی فیلمنامه‌نویس و کارگردان سینمای ایران، اولین سریالش با نام «آکتور» به تهیه کنندگی مجید مطلبی را در شبکه خانگی به نمایش می‌گذارد. خبری که این کارگردان در صفحه مجازی اش منتشر کرده. نوید محمدزاده و احمد مهران‌فر از بازیگران این سریال هستند.

فیلم کوتاه «عکس دونفره» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی نسا جوانشیر و با بازی یکتا ناصر، منوچهر هادی و سارا نجفی منتخب پانزدهمین دوره جشنواره فیلم های ایرانی سان‌فرانسیسکو شد؛خبری که یکتا ناصر در صفحه مجازی‌اش منتشر کرده. این جشنواره که به‌عنوان اولین جشنواره مستقل فیلم های ایرانی در خارج از کشور از سال ۲۰۰۸ کار خود را آغاز کرده است، امسال در هفدهم و هجدهم سپتامبر (۲۶ و ۲۷ شهریور) در کشور امریکا برگزار خواهد شد.

هوشنگ کامکار آهنگساز پیشکسوت ایران و سرپرست گروه موسیقی کامکارها، با انتشار یک ویدیو از عکس‌های مادرش و شرح یک دلنوشته سالروز درگذشت او را که پنجم شهریورماه است یاد کرده: «مادرم پنجم شهریورماه سال ۸۴ از این دنیا رفت. در آن روز من برای داوری در جشنواره ترانه شرق به همراه همسرم و صبا درسمرقند بودم.خبر را خبرنگاری که قصد تسلیت داشت به‌طور ناگهانی در لابی هتل به صبا داده بود. دو روز تا پایان جشنواره مانده بود. از آنجایی که پروازهای مستقیم به سمرقند آن زمان هفته‌ای یک بار انجام می‌شد، هیچ جور نمی‌توانستیم از لحاظ زمانی بموقع برای مراسم تشییع به تهران برسیم، برای همین همسرم تصمیم گرفته بود تا پایان کارم چیزی به من نگوید. تقریباً یک روز بود که همه همکارانم در جشنواره می‌دانستند که دایه رفته است اما همه برای حفظ آرامش من صبر کرده بودند. روز اختتامیه صبا گفت:بریم قدمی بزنیم. با هم به محلی رفتیم که مزار تیمورلنگ در آن واقع شده، روبه‌روی مزار ایستاده بودم که صبا خبر را داد؛ تلخ بود. آن روز با هم گریستیم و گریستیم و گاهی هم با خاطرات دایه خندیدیم و خندیدیم. به تهران که برگشتم فهمیدم با اینکه به‌عنوان پسر بزرگش درآن روزها نبودم، اما بسیاری از بزرگان ایران به احترامش برای وجود آن زن پاک بزرگی کرده و حضور داشتند که من باردیگر از همه تشکر می‌کنم.»

شهرداد روحانی رهبر سابق ارکستر سمفونیک تهران، تازه‌ترین فعالیت خود را درخارج از ایران آغاز کرده و قرار است با سعید فرج پوری نوازنده کمانچه ۱۴ اکتبر در ونکوور، ۱۴ در سالن «سنتنیال تیاتر» روی صحنه برود.

مجید جلیسه نویسنده و پژوهشگر ایرانی اشاره داشته به سلسله نشست‌های مجالس کاتبان و دراین باره نوشته: «چهارشنبه هفته پیش دوم شهریوربه دعوت کتابخانه سیدعبدالعزیز طباطبایی و درادامه سلسله نشست‌های مجالس کاتبان این افتخار را داشتم که با موضوع «سرآغاز چاپ قرآن درایران» درخدمت عده‌ای ازپژوهشگران و استادان باشم.نکات این نشست چاپ و انتشار قرآن ابتدا در ممالک اروپایی آغاز و انگیزه اصلی اروپاییان ازانتشار قرآن به زبان عربی در وهله اول تجارت و در مرحله بعد تسلط بر دیالوگ یا منولوگ‌های میان مسیحیت و اسلام بود. همچنین انتشار قرآن در جوامع مسلمان و...».

بامداد افشار آهنگساز ایرانی، از سریال «پوست شیر» نوشته به کارگردانی جمشید محمودی و بازی شهاب حسینی، هادی حجازی‌فر، پانته‌آ بهرام، که از ۳۰ شهریورماه پخش می‌شود.

فرهاد حسن‌زاده، نویسنده و روزنامه‌نگار شعر تازه‌اش را با این مضمون «چه کسی برگ‌ها را بر تن درختان می‌دوزد؟این پرسش، ذهن کودک پیر را می‌خراشید» با مخاطبانش به اشتراک گذاشته است.

صفحه رسمی مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان، از آغاز ثبت نام آخرین کارگاه آنلاین «آواورزی و الف‌باورزی» در تابستان ۱۴۰۱ خبرداده که ۱۵ شهریور به مدت یک ماه برگزار می‌شود.

پژوهش‌های مسأله‌محور در حوزه خط و نگارش فضای مجازی

یادداشت

وحید خلیلی اردلی
مدرس دانشگاه

در روزگار ما اینترنت و فضای مجازی، بستر و ابزار اصلی «نوشتن» و «ارتباطات» است و به‌دلیل ارتباط گسترده با کاربران و تولید نوشتار فراوان، زمینه بروز مشکلاتی برای خط و زبان شده است. بر اثر همین تغییر قلم در چند دهه اخیر، ملت‌ها نگران تضعیف و معیارگریزی خط و زبان خود شده‌اند. آنها برای پاسبانی از زبان، خط و فرهنگ در برابر تهدیدات فناوری‌های نوین و این ابزار جدید نوشتاری، هشدارها داده‌اند و ساز کارهایی طراحی و اجرا کرده‌اند.

فضای مجازی، فزاینده و گسترده، به بستر و ابزار اصلی ارتباط و نوشتن تبدیل شده است. این پدیده نوین، زوایایی گوناگون دارد و روزبه‌روز هم بر جنبه‌های متنوع و متکثر آن افزوده می‌شود. برای هماهنگی با این تغییرات و جلوگیری از آسیب‌هایی متفاوت که ممکن است به وجود آید، باید پژوهش‌هایی نوین و مرتبط با خط و زبان صورت پذیرد. غفلت از این دنیای جدید، می‌تواند در حوزه‌های مختلف علمی، اجتماعی و غیره آسیب‌زا باشد. در کتاب «فضای مجازی، امکانات، قوانین، روش‌ها و ابزار ارزیابی» تألیف نجف قلی‌نژاد و همکاران آمده است: «اینترنت که دروازه‌های سرزمین‌های ناشناخته‌ای را گشوده است، در حال تغییر رفتار ما در کار، تجارت، روابط و جامعه است... فناوری اطلاعات، چنان با تاروپود زندگی اشخاص درهم‌آمیخته که نه تنها جدایی این محیط از زندگی آنها را غیرقابل تصور می‌نماید که با پیشرفت این فناوری، این آمیختگی و وابستگی لحظه‌به‌لحظه شدت یافته و ابعادی تازه و پیچیده‌تر می‌گیرد. اینترنت می‌تواند معانی جامعه و موجود در جامعه‌ای را که ما تلاش فراوان در حفظ و حراست آن کرده‌ایم، دگرگون سازد و نحوه نگرش ما را در عرصه‌های گوناگون جامعه موجود به چالش بگیرد.» (۱۳۹۰: ص ۲۰)

چنین آسیب‌هایی در حوزه زبان و خط در فضای مجازی قابل بررسی است و پژوهشگران برای مقابله با آسیب‌های این دنیای الکترونیکی، باید طرحی نو دراندازند. پایگاه‌های مجازی در شکل‌ها، فرم‌ها و ساختارهای متفاوت و جدید با استفاده از محیط گرافیکی متنوع، محیط‌های صدا و تصویری گیرا و ازجمله در قالب متن، اثرگذار، در معرض دید مخاطبان قرار گرفته که پژوهش در این حوزه را بایسته‌تر از همیشه کرده است. وقت آن است که گسترده و مداوم در این زمینه کوشش شود. این در حالی است که برای به‌دست‌آوردن آمار و اطلاعات دقیق و قابل استنادی از میزان و چگونگی آسیب‌رسانی اینترنت و فضای مجازی بر زبان و خطّ فارسی پیمایش و پژوهش زیادی صورت نگرفته است. اگرچه وضعیت کلی درست‌نویسی و توجه به پاکیزه‌نویسی، آهنگی امیدبخش و رو به درستی و پویایی دارد؛ گستردگی موضوع، نبودنِ زمینه برای مطالعات میان‌رشته‌ای زبان و ادبیات و فناوری اطلاعات، گرایش بیشتر دانشجویان زبان و ادبیات به پژوهش‌های ادبی، از عوامل کمبود سنجش و پژوهش در این حوزه است.

بنا بر اشارات بالا، بهتر است که دانشگاهیان و پژوهشگران، تحقیقاتی کاربردی و گوناگون در این زمینه انجام دهند تا مشخص شود که انحراف نوشتارِ فارسی از زبان معیار در فضای مجازی چه میزان است و برای مقابله با تهدیدات آن چه راهکارها و ساز کارهایی نوین‌تر و کاربردی‌تر تدوین شود.

فشردگی زبانی در تئاتر معاصر

بودها و نمودها

علیرضا نراقی
منتقد

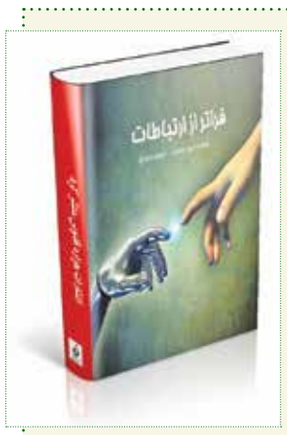
تئاتر مبتنی بر درام، اتکا بر زبان دارد. دیالوگ در تاریخ ادبیات نمایشی عنصر اصلی بیان کنش و پیشبرد روایت است. نوع استفاده از زبان و شیوه دیالوگ‌نویسی بیانگر سبک و گونه یک اثر نمایشی است. بنابراین قابل پیش‌بینی است که وقتی یک اثر ادبی یا سینمایی- آن‌طور که این روزها اقتباس از آن در تئاتر جهان بسیار متداول شده است- تبدیل به نمایشنامه می‌شود، وجوه توصیفی و تصویری به دیالوگ تبدیل شوند. البته این قاعده مربوط به تئاتر دراماتیک و جریان اصلی هنرهای نمایشی است، گونه‌های پسادراماتیک و اجرایی متفاوتی هم وجود دارند که از زبان فاصله می‌گیرند و بیشتر از طریق بدن، حرکت، طراحی صحنه و ابزارهای غیر زبانی دیگر، فرم خود را شکل می‌دهند، اما در این نوشته توجه ما بیشتر به همان تئاتر مرسوم و آشنایی است که نوع استفاده از زبان و تبلور آن در دیالوگ، فضا و بدنه اثر را شکل می‌دهد. در اینگونه از تئاتر مفروض است که نمایشنامه نسبت به اثری که از آن اقتباس می‌شود، دیالوگ‌های بیشتری داشته باشد.

اما تئاتر معاصر با توجه به تغییرات سبک زندگی و کارکرد زبان در روزمره، همچنین جان گرفتن عناصر بصری و حرکتی در تئاتر، دیالوگ را فشرده‌تر می‌کند. یکی از نمونه‌های جالب‌توجه در این تغییر که مدتی است به فارسی هم ترجمه شده است، اقتباس امیلی‌مان از فیلمنامه «صحنه‌هایی از یک ازدواج» نوشته اینگمار برگمان است. برگمان که خود به دیالوگ‌های مطول عمیق، فلسفی و اثرگذار با مایه‌های زبانی ریشه‌دار و بیانگر شهره است در این سریال ۶ قسمتی که در سال ۱۹۷۳ از تلویزیون سوئد پخش شد نیز با اتکا بر دیالوگ‌ها و مونولوگ‌های طولانی، اثر خود را پیش برده است، اما امیلی‌مان در اقتباس خود دیالوگ‌های مطول برگمان را بدون اینکه روح اثر لطمه بخورد کوتاه کرده است تا فضای گشوده‌تری برای اجرا باقی بماند. او فیلمنامه برگمان را در نمایشنامه خود فشرده کرده و در نسبت با اثر سینمایی، زمینه درامی مختصر و مینیمال را فراهم آورده است. این، نوعی حرکت معکوس نسبت به رسوم مراوده تئاتر و سینما محسوب می‌شود. ما در یک اثر سینمایی انتظار داریم دیالوگ‌ها فشرده و موجز بیان شوند و در مقابل در یک اثر نمایشی، تماشاگر بیشتر دل به دیالوگ‌های برانگیزاننده طولانی می‌دهد. دلیل اصلی این رویکرد امکانات محدودتر تئاتر بوده است که نمایشنامه‌نویس را وادار به بیان زبانی بیشتر می‌کند؛ اما نمایشنامه «صحنه‌هایی از یک ازدواج» که مدتی است با ترجمه خوب پرهام آل‌داوود توسط نشر نی راهی بازار کتاب ایران شده، یک اثر ویژه و آموزنده است در باب تئاتر معاصر؛ تئاتری که می‌خواهد زبان را از بنیان اصلی هنر تئاتر، به یکی از ستون‌های نمایش تبدیل کند و دست اجرا را در خلاقیت‌های بصری و عناصر صحنه‌ای و میزانسن بازتر کند. ممکن است بسیاری از ما هنوز شیفته تئاترهای پرگو و زبان‌محور باشیم، اما این پالودگی و فشردگی که در اقتباس امیلی‌مان مشاهده می‌کنیم، شیوه‌ای متفاوت است برای نزدیک‌تر کردن تئاتر به ریتم زندگی، تمهیدی که می‌توان آن را یکی از نیازهای امروز تئاتر ایران دانست.

بنیان تکنولوژی‌های نوین در بستر ارتباطات

پیشنهاد

«علوم ارتباطات» امری گسترده و منعطف در جهان است؛ امری که در هر برهه از تاریخ ماهیت و عملکرد آن بیش از پیش برای مخاطب عیان شده و در بطن زندگی انسان قرار گرفته است. در این بین جوامعی که همراه این پویایی و تکامل، خود را به لحاظ فناوری‌های مورد نیاز آن زیرساخت‌ها و ابزار مورد نیاز، همگام پیش برده‌اند شاهد رشد سریع از دانش در تمام علوم تا سبک زندگی بوده‌اند به گونه‌ای که کیفیت زندگی انسان مدرن در بالاترین حد خود قرار گرفته است. هوش مصنوعی و واقعیت‌های برگرفته از آن شامل واقعیت مجازی، واقعیت افزوده و واقعیت ترکیبی مباحث نوینی هستند که منجر به ارتباط و تعامل طبیعی انسان و کامپیوتر می‌شوند. برای تحقق رؤیاهای انسان در واقعیت زندگی، واقعیتی برای ایجاد آرمانشهری برای اشرف مخلوقات: انسان. این فناوری‌ها با آنکه در حال تکامل هر روزه در بطن خود هستند و مورد استفاده در زندگی روزانه، اما هنوز برای انسان و جامعه او ناشناخته هستند. در کتاب «فراتر از ارتباطات» که به تازگی توسط انتشارات هزاره ققنوس منتشر شده است شما می‌توانید در چهار فصل این کتاب علاوه‌بر آشنایی با هوش مصنوعی و تاریخچه ایجاد آن از ابتدا و تغییرات آن تا به امروز که باعث پدید آمدن واقعیت‌های (مجازی، افزوده و ترکیبی) شده است و کاربرد آنها به‌صورت مجزا برای تک تک علوم و عملکردشان در زندگی انسان باشید. این کتاب اثری است به‌روز، همگام با تغییرات در لحظه فناوری بر پایه هوش مصنوعی، برای استفاده در تمامی رشته‌ها و سطوح دانشگاهی (کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری) که به بیان ساده و روان مدون گردیده و باعث می‌شود که برای پژوهش‌ها و تحقیق‌های علمی ایده‌پرداز باشد. و همچنین خواندن آن عجین شدن زندگی انسان با ماشین را به طور واقعی و کامل بیان می‌دارد. مطالعه این کتاب را که به همت انتشارات «هزاره ققنوس» منتشر و روانه کتابفروشی‌ها شده به تمام دانش پژوهان عرصه‌های مختلف علم و فناوری و به‌ویژه همه کسانی که علاقه‌مند به آشنایی زندگی نوین با ساختاری متفاوت از قبل هستند، توصیه می‌کنم.



■ علوم ارتباطات، هوش مصنوعی، انسان
■ نویسندگان: فاطمه امیرحسینی، نسیم مجیدی قهرودی
■ انتشارات هزاره ققنوس

عکس نوشت

به مناسبت هفته دولت دیوارنگاره میدان ولیعصر(عج) با شعار «دولت مردم» رونمایی شد.این دیوارنگاره که همزمان با فرا رسیدن سالروز شهادت شهیدان رجایی و باهنر رونمایی شده، محصول خانه طراحان انقلاب اسلامی است. / ایسنا

«خودهای ممکن» خود را بشناسید

یک فنجان چای

آزاده سهرابی
روانشناس

از بچگی برادر بزرگ‌ترش الگوی او بود. این الگو از طرف خانواده نیز تشویق می‌شد چرا که برادر بزرگ‌تر در مدرسه تیزهوشان درس می‌خواند، پسر مؤدبی بود و زحمت زیادی برای خانواده نداشت. تلاش‌های دختر برای رفتن به مدرسه تیزهوشان ناکام ماند و بعدتر در دانشگاه به جای پزشکی در رشته علوم آزمایشگاهی پذیرفته شد. وقتی در ۳۲ سالگی درباره خودش صحبت می‌کرد احساس یک فرد ناکام و شکست‌خورده را داشت با اینکه ازدواج موفقی داشت و از ۲۲ سالگی کار کرده بود و از نظر اجتماعی در موقعیت خوبی قرار داشت. اما چه چیزی به او پیام ناکام بودن می‌داد؟ او از کودکی یاد گرفته بود «خود مورد انتظارش» را نه از درون خود و استعدادهایش بلکه با نگاه به یک الگوی بیرونی که برادرش بود ارزیابی کند و همیشه در فاصله با آن خود مورد انتظار شکست را تجربه می‌کرد. در این میان پای هیچ «خود بازنگری شده» هم در میان نبود تا میان «خود واقعی» و «خود آرمانی» فرد وساطت کند.

همه ما وقتی دست به عملی می‌زنیم که انگیزه آن از «خود آرمانی» یعنی آن ایده آل و الگویی که در ذهن داریم نشأت می‌گیرد ممکن است شکست بخوریم. در یک روال سالم ما دست به بازنگری نسبت به توانایی‌های خود می‌زنیم تا فاصله خود واقعی و خود آرمانی را کاهش دهیم. این‌گونه احساس اضطراب نیز کاهش می‌یابد و احتمال موفقیت در تلاش بعدی چون هدف را واقع‌بینانه‌تر در نظر گرفته‌ایم به شکل محسوسی افزایش می‌یابد و در نتیجه موفقیت، خودپنداره ما (خود پنداره یعنی اینکه ما خودمان را چگونه می‌بینیم) به سمت مثبت تقویت می‌شود.

تا اینجا می‌بینید که ما میان «خود»های متعددی گرفتار هستیم. در این میان اما یک «خود واقعی» وجود دارد که هر چه رؤیاپردازی‌ها، عملکرد و احساس‌های فرد با آن منطبق‌تر باشد، شادکامی فرد قابل تضمین‌تر است. هر چند اگر خود آرمانی افراد در فاصله‌ای بعید از توانایی‌های فرد نباشد انگیزه قوی برای بهبود و رشد فرد است. خود واقعی به مفهوم ارزیابی آگاهانه فرد از خودش است ولی خود آرمانی آن بخش از وجود فرد است که میل دارد به آن برسد.

آنچه فردی که در ابتدای یادداشت به آن اشاره کردیم را از شادکامی دور می‌کرد این بود که اولاً میان آنچه بود و آنچه می‌خواست باشد فاصله دست‌نیافتنی بود و ضمن اینکه آن خود آرمانی یک الگوی تحمیلی از سوی خانواده بود که بدون شناخت تفاوت‌های فردی به این دختر تحمیل شده بود. برای همین هر چقدر این زن به موفقیت دست یابد اما باز هم احساس ناکامی خواهد کرد.

جالب اینجاست که بدانید درون «خود واقعی» همه ما بسیار «خود»های ممکن وجود دارد. اساساً این خودهای ممکنی که ما برای خود می‌سازیم می‌تواند منبع مفیدی برای انگیزش ما باشند و چون رابطه نزدیکی با خودپنداره ما دارند فرد را از تعارض دور می‌کند. خودهای ممکن از آن دسته آرزوها و آرمان‌هایی نیست که از یک جای فرا واقعی بر خود تحمیل کنیم بلکه ما این خودها را از درون تجارب زیسته، آزمون و خطاهای خود و ارزیابی عملکرد یا آن چیزهایی بیرون می‌کشیم که ما را سر شوق می‌آورد.

کافی است شروع کنید به تهیه فهرستی از کارهایی که خوب از عهده‌اش بر می‌آیید. مدتی این فهرست را کامل و طبقه‌بندی کنید. مثلاً این زن ۳۲ ساله پس از سه ماه با فهرستی آمد شامل طبقه‌های متعدد که دو طبقه آن شاخص بود: من در برنامه‌ریزی عملکرد خوبی دارم(او داده‌های زیادی داشت که وقتی سفر یا میهمانی یا... برای برنامه‌ریزی به او واگذار می‌شد از عهده آن به‌خوبی بر می‌آمد)، من در خلاصه‌نویسی کتاب و بازگو کردن آن برای دیگران تبحر دارم. او در این فاصله از دیگران نیز درباره اینکه یک فرد با چنین مهارت‌هایی چه کارهایی می‌تواند بکند پرسیده بود و به شکل‌های جدیدی از بروز و ظهور «خود» رسیده بود که اول برای آنها مقاومت داشت چرا که به دلیل تحمیل مسیرهای ناهشیار خودپنداره ما راه‌های جدید بروز «خود» را پس می‌زند تا به عادات قدیمی بچسبد. این فرد خودهای جدید ممکنی را برای خود خلق کرده بود و حالا دو کار را با علاقه پیگیری می‌کند: یکی خواندن کتاب‌های صوتی است و حالا در شغل خود که کار در آزمایشگاه است پیشرفت کرده و مدیریت یک بخشی را به عهده گرفته و چون باور دارد این یک پیشرفت است و خودش آن را محقق کرده از آن لذت می‌برد. شناختن «خودهای ممکن» نه‌تنها ما را از تحمیل الگوهایی که با توانایی‌های ما فاصله دارد دور می‌کند که شادکامی ما را تا حدی تضمین می‌کند. هر چند همچنان خودشناسی و شناخت گلوگاه ناخرسندی قدم اول است.