سال بیست‌وهشتم ■ شماره ۷۹۱۱ ■ پنجشنبه ■ ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۱

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: شرکت چاپ جام‌جم / سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی/ چاپخانه همشهری ۲
سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: دارنده گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT
تهران خیابان خرمشهر شماره ۱۶ / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱)
انتشارات موسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۵-۸۸۵۴۸۸۹۲
http://irannewspaper.ir

اذان ظهر ۱۳/۰۱ | اذان مغرب ۲۰/۲۶ | نیمه شب شرعی ۰۰/۱۱ | اذان صبح فردا ۴/۱۶ | طلوع آفتاب فردا ۵/۵۶

سخن روز

امام علی علیه‌السلام:
به خاطر عشق به دنیاست که گوش‌ها از شنیدن حکمت، کرگشته‌اند و دل‌ها، از نور بصیرت، کور.
غررالحکم: ح ۷۳۶۳

به بیماری «محمدعلی کلی» مبتلا شده‌ام

رضا صافایی‌پور: به بیماری پارکینسون مبتلا شده‌ام، البته الان بهترم اما این بیماری اذیت می‌کند. قرص‌هایی هم که می‌خورم تنها باعث می‌شود لرزش‌هایم کمتر شود و چیزی را درمان نمی‌کند. این همان بیماری لاعلاجی است که محمدعلی کلی هم داشت. ناشی از عوارض کارهای رزمی است که انجام می‌دادم و ضرباتی است که در کارهای رزمی می‌خوردم. این ضربه‌ها حالا دارد عوارضش را نشان می‌دهد. باید منتظر بمانیم و ببینیم چه اتفاقی رخ می‌دهد، کاری نمی‌توان برایش کرد. پزشکان قرص‌ها را کم و زیاد می‌کنند تا لرزش‌ها کمتر شود. تا یکی دو ساعتی آرام می‌شوم اما مجدد دردش آغاز می‌شود. شاید اگر پزشک حاذق و خوبی معرفی شود، شرایطم کمی بهتر از این بشود.

بخشی از صحبت‌های این بازیگر باسابقه سینما و تلویزیون در گفت‌وگو با ایسنا

ما معنی زمانه بی عشق را
همراه عاشقان که گذشتند
با پرسشی جدید
تغییر می‌دهیم.

محمدعلی سپانلو

نـــگاره
فرهاد آرام راد

غرق در کتاب

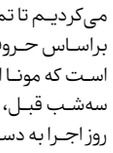
هنرمندان در فضای مجازی

تئاتری‌ها این روزها خیلی فعال و خوشحال‌تر از گذشته‌اند. دارند کارشان را می‌کنند و باز در صندلی‌ها، روبه‌رویشان در سالن، چهره آدم‌هایی را می‌بینند که عاشق تئاترند و آمده‌اند با خیالی راحت‌تر از گذشته نمایش ببینند. تئاتری‌ها، صف به صف، خبر از شروع اجراها، تمدیدها و حاشیه‌های اجراهای شان به اشتراک می‌گذارند که همه اینها اتفاقات خوبی است.

■ **چه‌خبر**

بابک کریمی بازیگر سینما و تلویزیون با انتشار عکسی از خودش در اینستاگرام خود از انتشار قسمت اول از مجموعه نمایش‌های صوتی «گورکن» خبر داد و در توضیح آن نوشت: «پیشنهاد بهتر. نمایش صوتی بر پایه رمز داده ان اف تی. نویسنده و کارگردان: محمد مفیدی بازیگران: بابک کریمی و بیژن بنفشه‌خواه. لازم به ذکر است که این نمایش در پلتفرم اوپن‌سی و رسانه‌های مرتبط با گالری دنا ارائه می‌شود.»

افشین هاشمی بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون با انتشار عکسی در اینستاگرام یادداشتی درباره همکاری‌اش با مونا فرجاد در پروژه «تک‌گویی‌های زنانه براساس حروف الفبا» نوشته و توضیح داده که «ما باید کاری می‌کردیم؛ میان روزهای غبارآلود و تعطیلی باید کاری می‌کردیم. مهم نبود به کجا ختم می‌شود، اما باید شروع می‌کردیم تا تمام نشویم: «تک‌گویی‌های زنانه براساس حروف الفبا» محصول این تصمیم است که مونا اجرایش می‌کند. متن‌ها گاهی سه‌شب قبل، گاه یک شب قبل و چندباری روز اجرا به دستش رسید. اگر او نبود و جدیت و توانش، نمی‌شد. او جلو بود و من پنهان و پشت پرده نظاره‌گر بودم و لذت می‌بردم و هربار بهتر بودنش، مرا تنبل‌تر می‌کرد که مثل بچه‌های تنبل شب امتحانی در دیرترین زمان ممکن متن را برسانم. شاید بپرسید چرا بی‌نام نوشتم. می‌دانم کمی شعاری به‌نظر می‌رسد، اما به‌نظرم تئاتر مهم‌تر از نام بود.»



ماهان حیدری کارگردان تئاتر در اینستاگرام خود خبر آغاز پیش فروش بلیت نمایش «دیو و دلبر» را که قرار است در تالار وحدت روی صحنه برود، منتشر کرد. او در توضیح این خبر نوشت: «دیو و دلبر»، اولین تئاتر تمام موزیکال ایران به نویسندگی و کارگردانی ماهان حیدری و آهنگسازی بهزاد عبدی از هجدهم خرداد ماه ۱۴۰۱ در تالار وحدت روی صحنه می‌رود. این نمایش، برای اولین بار در ایران با شیوه‌ای جدید، به طور تمام موزیکال و بدون دیالوگ‌های نثرگونه اجرا خواهد شد و تمامی بازیگران آن؛ از خوانندگان حرفه‌ای و به نام کشور هستند.»

اشکان خطیبی هم با انتشار ویدیویی از حاشیه اجرای تازه‌اش «چخوف‌خوانی زیرنظر فدراسیون روسیه» از علی عمرانی بازیگر مطرح تئاتر، سینما و تلویزیون تشکر کرد و نوشت: «۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۱، نودوسومین اجرای گروه چهارپایه. شبی که من و بچه هایم فراموشش نمی‌کنیم. شبی که بازیگری برای تمام فصول به تماشامون نشست. بازیگری بی‌تکرار که به اندازه لیاقتش قدر ندیده. تن‌تون سلامت و سایه‌تون بر سر بازیگری مستدام باشه. علی آقای عمرانی!»

مرضیه برومند هم در اینستاگرام خود خبر از همکاری با بهزاد عمرانی خواننده جوان اما مطرح ایرانی داد و نوشت: «بهزاد عمرانی تیتراژ پایانی «شهرک کلیله و دمنه» را می‌خواند. موسیقی تیتراژ پایانی سریال عروسکی «شهرک کلیله و دمنه» توسط بهزاد عمرانی، مانی مزکی و گلسا رحیم زمانی آماده شده است. سریال عروسکی «شهرک کلیله و دمنه» به کارگردانی مرضیه برومند و تهیه کنندگی سید مصطفی احمدی از جمعه ۳۰ اردیبهشت ساعت ۱۲ ظهر به‌صورت اختصاصی از فیلم نت منتشر می‌شود.» گفتنی است که خانم برومند در توضیح این سریال عروسکی هم نوشته: «پس از یک پیش تولید طولانی مدت و بیش از یک سال تلاش گروه سازنده، سرانجام بزرگترین سریال عروسکی ساخت ایران با بیشتر از پنجاه شخصیت جدید، در بخش خصوصی تولید و آماده پخش شد.»

■ **چه خبر؟**

احسان عبدی‌پور که علاوه بر فیلمساز بودن، قصه‌گوی خوبی هم هست و برای هر چیزی داستانی دارد جذاب که لحن و رنگ و بوی‌اش صرفاً مختص به خودش است، برای فیلم تازه‌اش «پاپ» هم قصه‌ای نوشته و شرحی بر حواشی این فیلم و آنچه از آن به‌عنوان سینمای هنر و تجربه یاد می‌شود. متن، متن بسیار جذابی است و این تکه صرفاً بخشی از این متن جذاب. عبدی‌پور می‌نویسد: «برای افتتاحیه فیلم پاپ پنجاه تا میهمان دعوت گرفته بودیم. رفیقم پرسید ممد آقا آژانس کاربلد هست که دعوت نامه‌ها رو ببره؟ پاشد زیپ کاپشن شو داد بالا گفت: مگه فیلم هنرتجربه چه در میاره که کرایه پنجاه تا آدرس بده به آژانس؟»

ساموئل بکت آدم عجیبی بود و حالا صفحه اینستاگرامی هنرکلمه، ویدیویی جالب از این نمایشنامه‌نویس معروف منتشرکرده که واقعاً تصاویر جذابی است از بکت که بی‌هیچ حرفی جلوی دوربین ایستاده و گاهی حرکت‌هایی انجام می‌دهد اما هیچ حرفی نمی‌زند. در توضیح این ویدیو نوشته شده: «مصاحبه سکوت ساموئل بکت بعد از برنده شدن جایزه نوبل، به شرطی با تلویزیون سوئد مصاحبه می‌کند که هیچ سؤالی از او پرسیده نشود و بدین ترتیب مصاحبه بی‌کلام شکل می‌گیرد.»

یادداشت

صف‌آرایی برای مبارزه با قاچاق فیلم

روح‌الله سهرابی
مدیرکل نظارت بر عرضه و نمایش فیلم

در هفته‌های گذشته شاهد برخی بی‌اخلاقی‌ها در زمینه اکران آثار سینمایی بودیم و قاچاق فیلم از طریق فیلمبرداری از روی پرده سینما که موجب نگرانی صاحبان آثار شد. به همین منظور جلسات مختلفی از سوی سازمان سینمایی برای مبارزه با این پدیده برگزار و کارگروه تخصصی به منظور اقدامات فوری در این زمینه تشکیل شد.

واقعیت این است که برای صیانت از سینما راهی جز احساس مسئولیت واقعی در همه اجزای سینما بالاخص در مراقبت از سالن‌های سینما نیست. این امر مستلزم به کار گرفتن نیروی انسانی بیشتر، استفاده از تجهیزات رصد پیشرفته، مانیتورینگ فعال و ... است. طبق آمار اغلب سالن‌های سینمای کشورمان مجهز به دوربین مدار بسته هستند اما با وجود این، ارزیابی بازرسان و رصد درستی فعالیت دوربین‌ها به شکل جدی پیگیری می‌شود تا مشخص شود این دوربین‌ها به شکل فرمالیته و برای پاسخگویی به بازرسان نصب شده‌اند یا به شکل کاربردی، فعال بوده و مشغول ضبط هستند و مراقبت ویژه را انجام می‌دهند. مراقبت اصلی باید در سالن اتفاق بیفتد و به همین منظور اتاق‌های مانیتورینگ در سالن‌های سینمایی تعبیه شده است. همچنین تعداد محدودی از سالن‌های سینمایی در شهرستان‌ها هنوز به دوربین مداربسته مجهز نشده است. در تعاملی که با سینماداران و رئیس محترم این صنف داشتیم، این قول مساعد را داده‌اند که تا چند روز آینده این امر محقق شود، زیرا در غیر این صورت دوباره با قاچاق فیلم از روی پرده مواجه خواهیم شد. اداره کل عرضه و نظارت برای نظارت جدی در این زمینه افرادی را به‌طور نامحسوس برای بازرسی از سالن‌های سینما به کار گرفته است. بازرسان سالن‌های سینمایی افرادی متشکل از اهالی سینما، دانشجوهای علاقه‌مند و فعال در این عرصه و فعالان فرهنگی و هنری است که در این عرصه کمک، دو منظور نسبت به سازمان سینمایی دارند. یعنی آنها هم درباره فیلم‌ها و آثار در حال اکران نظراتشان را بیان می‌کنند و هم درباره مدیریت سالن‌های سینمایی و نحوه مراقبت از آثار در حال پخش، گزارش خواهند داد. این بازرسی‌ها چند روزی است که آغاز شده و به شکل نامحسوس پیگیری می‌شود که گزارش برخی از این بازرسی‌ها را به خود سینماداران هم داده‌ایم. در مبارزه با پدیده قاچاق فیلم علاوه بر مراقبت سینماداران به‌عنوان افراد حاضر در خط مقدم این عرصه، حمایت سازمان سینمایی و ارگان‌های دولت بویژه مراکز امنیتی و انتظامی ضروری است. طبق مذاکرات انجام شده سازمان سینمایی در تجهیز و مراقبت سالن‌ها حمایت مالی خواهد داشت.

فرهنگ‌سازی اولویت اصلی و فوری تمام ارگان‌ها و سازمان‌هایی است که به نوعی در امر هنر و فرهنگ فعال هستند. از سازمان سینمایی تا سازمان صداوسیما و سازمان تبلیغات اسلامی و... لازم است در بحث فرهنگ‌سازی فعالیت کنند تا اصطلاحاً قبح این ماجرا از بین نرود. هنوز عده‌ای فکر می‌کنند که ضبط فیلم از روی پرده یا قاچاق فیلم روی فلش یا سی‌دی صرفاً یک عادت بدون آسیب و آفت است در حالی که این نوع سرقت تبعات زیادی روی فرهنگ و هنر کشور دارد. قاچاق مخل امنیت و اعتماد سرمایه‌گذارانی است که دغدغه فرهنگ دارند. سازمان سینمایی و هیچ ارگانی به تنهایی قادر به مقابله با این معضل بزرگ نیست. همه صنوف اعم از پخش‌کننده، تهیه‌کننده، سینمادار و... باید حساسیت ویژه به این موضوع داشته باشند و هر صنفی در بخش مربوطه به وظایف ذاتی تعریف شده عمل کند تا معضل بزرگ قاچاق فیلم ریشه‌کن شود. ستاد صیانت و مبارزه با تکثیر و عرضه غیرمجاز آثار سینمایی و سمعی و بصری فعال است و فعالیت کارگروه تخصصی مبارزه با قاچاق زیر نظر این ستاد انجام می‌شود. در همین ابتدای امر هم برخی از سایت‌ها و کانال‌های تلگرامی و دیگر بخش‌های فضای مجازی به واسطه انتشار فیلم‌های قاچاق شده مسدود شده‌اند و در ادامه هم با شدت این موضوع را پیگیری خواهیم کرد.

هنر و روان

خلق کردن و آرامش روح و روان انسان

شهره طاعتی
مددکار اجتماعی

مادربزرگ‌های ما و نسل‌های قبلی روش‌های بسیار ساده و در عین حال بسیار اثرگذاری در روح و روان خودشان و اثرات مثبت فراوانی در زندگی‌شان جاری می‌کردند. یکی از این روش‌هایی که می‌توانیم از آن به عنوان نوعی تکنیک کاربردی نام ببریم، هنر چهل‌تکه‌دوزی است. قدیم‌ترها و در دورانی که زنان جامعه از سواد ریاضی و محاسبات علمی اطلاعاتی نداشتند، به روش خودشان که نسل به نسل به آنها رسیده بود پارچه‌ها را اندازه‌گیری می‌کردند و آنها را با سلیقه خود که آن هم درونش اثراتی از فرهنگ و عرف پیشینیان نهفته بود کنار هم می‌چیدند و با روش ساده‌ای به وسیله نخ و سوزن به هم وصل می‌کردند. همین کار به ظاهر ساده و معمولی را که جزو فعالیت‌های روزانه زنان قدیم (مادربزرگ‌ها) بوده اگر از منظر اجتماعی و علم روانشناسی مورد بررسی قرار دهیم می‌توانیم به آن نوعی هنر شگرف، مهارت و تخصص نام نهیم که در پی آن اثرات اجتماعی، فردی و خانوادگی نهفته بود. زنان قدیم، با همان وسایل ساده برای لحظه به لحظه روزانه خود برنامه‌ریزی داشته‌اند. وقتی یک روز یک زن ایرانی قدیمی را مرور می‌کنیم، در آن از مهیا کردن مقدمات و وسایل صبحانه، ناهار و شام گرفته تا رفت و روب خانه، تهیه وسایل پخت و پز، رسیدگی به فرزندان و نظافت منزل و غیره وجود دارد. در بین تمام این شلوغی‌های روزانه، زنان قدیم در اوقات استراحت و فراغت خود نیز برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های هنری خودآموخته‌ای داشتند که مشخصاً موضوع این یادداشت چهل‌تکه‌دوزی جزو کارهای مهم آنان بوده است.

آنها از تکه پارچه‌های باقیمانده لباس‌های دوخته شده و حتی دورریز، با هنرمندی و مطابق با استفاده آن، تکه پارچه‌ها را کنار هم می‌چیدند و پس از هماهنگی رنگ‌ها و برش مناسب پارچه‌ها، آنها را به هم می‌دوختند که در نهایت این چهل‌تکه‌های دوخته شده به عنوان دستمال و دستگیره آشپزخانه در مطبخ‌خانه‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفتند یا رویه لحاف عروسی می‌شدند که در بین جهازش و در گنجه‌های قدیمی خودنمایی می‌کردند و هنر دست عروس و مادرش را به رخ می‌کشیدند.

استفاده از تکه‌های دورریز پارچه کمک می‌کرد که زنان از کمترین وسایل خود بهترین آثار را خلق کنند، خلق کردن به روح و روان انسان آرامشی بس عمیق و خوشایند می‌بخشد. آثار خلق شده آنها حظ و کیف بصری اعضای خانواده را نیز در پی داشت. گاهی اوقات دورهم نشستن زنان و کمک به یکدیگر در دوختن این چهل‌تکه‌ها باعث تقویت روحیه همکاری و گفت و شنود بین‌شان می‌شد که اثرات این جمع نشستن‌ها در زندگی روزانه آنها کاملاً هویدا بوده است. برای زنان آن دوران، احساس کارآمد بودن و استفاده روزانه از دست ساخته‌های هنری خودشان، باعث نشاط پایدار و آرامش درونی آنها بوده که متأسفانه در این دوران جدید شاهد چنین مواردی در بین زنان و دختران‌مان نیستیم.

پیشنهاد

نسبت عجیب تخیل و واقعیت

رامتین شهبازی
منتقد سینما

در دوران کرونا با واقعیت‌های بسیار دردناکی مواجه شدیم. گسسته شدن پیوندها از همین دست وقایع بود. در پیوندهای خانوادگی، جمع‌های دوستانه، میهمانی‌ها و کنش‌های جمعی فرهنگی مثل سینما و تئاتر یا حضور در مجامع فرهنگی و علمی گسست ایجاد شد و همه به انفصال رسید. شاهد اتفاق‌هایی بودیم که پیش از این در آثار سینمایی دیده بودیم و دنیای آن در تخیل سازندگان این آثار با موضوع همه‌گیری و شیوع شکل گرفته بود.

براساس تحقیقی که برای شرکت در یک همایش با همین موضوع داشتم، در قالب پیشنهاد دو نمونه شاخص از این آثار را برای تماشا پیشنهاد می‌کنم: یکی «۲۸ روز بعد» دنی بویل و دیگری «شیوع» استیون سودربرگ. فیلم‌هایی که راجع به بیماری‌ها ساخته شده‌اند کم نیستند اما عجیب اینکه تمام آنچه ما در این دو سال و در ایام شیوع کرونا تجربه کردیم، سال‌ها پیش در قالب تخیل سازندگان این دو اثر دیده شده است.

گاستون باشلار معتقد است تخیل‌های ما از واقعیت می‌گذرد و ما از تصاویری که در واقعیت داریم به تخیل می‌رسیم. در این فیلم‌ها هم انسان راجع به ترس‌ها و تمام آن چیزی که دائم تصور می‌کند زندگی‌اش را به خطر می‌اندازد، فکر می‌کند و شروع به یک تخیل نمادین ساختن از جهانی که یک جهان ممکن است، می‌کند ولی بعد می‌بینیم که این جهان ممکن به یک جهان واقعی بدل می‌شود. بنابراین نسبت عجیبی بین تخیل و واقعیت پیش می‌آید که تخیل در بطن زندگی ما جاری است.

تخیل امری کاملاً محسوس است و می‌تواند در زندگی ما اتفاق بیفتد. این فیلم‌ها نشان می‌دهد چقدر تخیلات ما به زندگی واقعی نزدیک است و سینما تا چه حد توانسته به زندگی نزدیک شود و نه تنها در واقعیت صرف بلکه در فضایی دراماتیک آن را ارائه بدهد.

■ **۲۸ روز بعد** (28 Days Later)
■ **کارگردان: دنی بویل**
■ **بازیگران: کیلین مورفی، نائومی هریس، مگان برنز، کریستوفر اکلستون و...**

■ **شیوع** (Contagion)
■ **کارگردان: استیون سودربرگ**
■ **بازیگران: ماریون کوتیار، مت دیمون، جوسی هو، لارنس فیشبرن، جود لاو، کیت وینسلت، گوئینت پالترو و ماریون کاتیار**

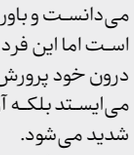
عکس نوشت

تخت جمشید یا پارسه یکی از شهرهای باستانی ایران است که طی سالیان پیوسته، پایتخت باشکوه و تشریفاتی ایران در زمان امپراطوری هخامنشیان بوده است. در این شهر باستانی کاخی به نام تخت جمشید وجود دارد که در دوران زمامداری داریوش بزرگ، خشایارشاه و اردشیر اول بنا شده است و به مدت حدود ۲۰۰ سال آباد بوده است. /تسنیم

عزت نفس «من»/۴

کدام حرف را از زمین برمی‌داریم

یک فنجان چای



آزاده سهرابی
روانشناس

می‌گفت: این حس کوچک شدنی که این روزها دارم در رابطه با همسرم، در رابطه با همکارانم تجربه می‌کنم برای من غریبه نیست. من برادر کوچک‌تری دارم که همیشه تو خونه اون از دست توهین‌های پدرم در امان بود ولی من نه! پدرم خیلی وقت‌ها بی‌جهت عصبانی می‌شد- البته کار سختی داشت- ولی نمی‌دونم چرا فقط به من که می‌رسید شروع می‌کرد به خالی کردن دق و دلیش.

این مرد جوان از این شاکی بود که انگار همه اطرافیانش خشمشون رو سر او خالی می‌کردند. کمی پرس و جو در زندگی او مشخص می‌کرد که برادرش یک عادتی داشت که او نداشت. هر وقت پدرش عصبانی بود و جمله اول را می‌خواست بگوید از او عذرخواهی می‌کرد یا به یک بهانه‌ای فضا را ترک می‌کرد اما او احساس می‌کرد باید همانجا بایستد تا همه حرف‌های پدر را بشنود و بزرگتر هم که شده حالا احساس می‌کند اگر مدیرش از هر جایی عصبانی است و حتی می‌داند عصبانیت مدیرش سر کار او نیست اما باید همانجا بایستد و گوش بدهد. اگر همسرش دارد بی‌خودی داد و بیداد راه می‌اندازد باید تا ته این داد و بیداد را برود و حالا خودش هم وارد چرخه پرخاشگری شده است.

واقعیت انسانی می‌گوید که اگر شما حرفی را که کسی به شما می‌زند از قبل درون خودتان احساس نمی‌کردید باشد، از زمین برنمی‌دارید. یادم نیست چه کسی گفته که هیچ کسی نمی‌تواند در شما احساس حقارت ایجاد کند مگر اینکه قبلاً شما آن احساس حقیر بودن را پذیرفته باشید. برادر این فرد در واقع خودش را در معرض توهین قرار نمی‌داد چون می‌دانست و باور داشت پدر از جای دیگری عصبانی است اما این فرد به خاطر احساس شرم و حقارتی که درون خود پرورش داده بود در مقابل توهین‌ها نه‌تنها می‌ایستد بلکه آن را به خود می‌گیرد و دچار خشم شدید می‌شود.

عزت نفس یعنی اینکه در معنای کلی ما درباره خودمان این واقعیت را می‌پذیریم که به خاطر محدودیت‌های انسان بودن و تجربه‌های محیطی و.... بخش‌های منفی داریم اما همان انگیزه‌ای می‌شود تا از این حقارت عبور کنیم. کودکان را ببینید، آنها از همان کودکی به نوعی احساس حقارت را تجربه می‌کنند. اینکه در مقابل بزرگ ترها از عهده خیلی از کارها برنمی‌آیند. این احساس باعث می‌شود آنها تلاش کنند راه بروند، حرف بزنند، از پس کارهایشان بربیایند و در یک کلمه «بزرگ شوند» حالا اگر این میل به جبران حقارت در افراد آنقدر پررنگ شود که تمام جنبه‌های زندگی را دربربگیرد فرد دچار عقده حقارت می‌شود. حالا هرچه فرد برای جبران آن عقده تلاش کند و برتری پیدا کند هم احساس حقارتش جبران نمی‌شود.

بسیاری از آدم‌های موفق و بزرگ کسانی بوده‌اند که اتفاقاً به لحاظ جسمی یا به لحاظ وضعیت محیطی یا خانوادگی و... کمبودهایی داشته‌اند اما آن را پذیرفته‌اند و به جای آنکه آن را تبدیل به عقده‌ای کنند که توسط آن دیگران را له کنند، تلاش کرده‌اند تا با رسیدن به موفقیت‌ها آن احساس را جبران کنند.

عزت نفس ما بدون تردید با کمبودهایی که در خود، محیط، خانواده و... می‌بینیم گره خورده است. موضوع این است که چه میزان می‌توان به خودآگاهی رسید، این بخش‌ها را پذیرفت و برای جبران آن راهی سالم را برگزید.

آنچه درباره این فرد که در بالا حرف زدیم باید اصلاح شود این است که اگر از کودکی یاد گرفته توهین شنیدن را بپذیرد به این درک برسد که چرا و چه چیزی او را در این موقعیت قرار داده و از چرخه تکرار آن الگو بیرون بیاید. ما در طول روز ممکن است با آدم‌های بسیاری روبه‌رو شویم که از هر جایی خشم داشته باشند. با داشتن عزت نفس نمی‌توان از توهین نشنیدن دوری کرد اما می‌توان آن توهین را به خود نگرفت و وارد چرخه معیوب پرخاشگری نشد.