

چگونه بهترین بازیگر جهان شوم؟

راهنمای جامع بازیگری تئاتر و ویژه‌ی نوجوانان ۱۱ تا ۱۷ سال

سامی صالحی تألیف

سرشناسه: الحی ثابت، سامی، ۱۳۵۷ -
 عنوان و نام پدیدآور: چینه بهترین بازیگر جهان شوم؟: راهنمای جامع بازیگری تئاتر
 ریزه‌ی ز جوانان: ۱ تا ۱۷ سال / سامی صالحی ثابت
 مشخصات ناشر: ر. ب. ر. طره، ۱۳۹۶
 مشخصات ظاهری: ۲۰۲ ص. مصور
 فروست: سلسله انتشارات - ۱۹۱: جوانان - ۱۵۲. تئاتر - ۸
 شابک: ۱۱۹-۹۷۴-۵
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: کتاب‌نامه: ص ۱۹۹-۲۰۱
 موضوع: بازیگری (نمایش) - ایران
 موضوع: Acting-Iran
 موضوع: بازیگری (نمایش) - ایران - راهنمای شغل
 موضوع: Acting-Iran-Vocational Guidance
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ج ۸ ص ۲ / PN ۲۰۶۱
 رده‌بندی دیویی: ۰۲۸/۷۹۲
 شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۴۹۵۱۲۰۸

شابک: ۹۷۴-۱۱۹-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-119-974-5



چگونه بهترین بازیگر جهان شوم؟

سامی صالحی ثابت

صفحه آرا: ژیلای پی سخن

طراح جلد: مهسا ثابت دیلمی

حار، اول: زمستان ۱۳۹۶

چاپ دیجیتال نقش

تیراژ: ۴۰۰ نسخه

بها: ۱۷۰۰۰ تومان

استفاده از این اثر، به هر شکلی،

بدون اجازه ممنوع است

خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخلر (ششم)، کوچه بنفشه، پلاک ۸

تلفن: ۳-۵۱ ۳۳ ۹۷ ۸۸

دورنگار: ۸۹ ۹۶ ۸۸

کد پستی: ۱۴۱۵۶۷۳۳۱۳

www.nashreghatreh.com

info@nashreghatreh.com

nashr.ghatreh@yahoo.com

Printed in the Islamic Republic of Iran

فهرست

۱۳	
۱۳	این کتاب درباره‌ی چیست؟
۱۴	این کتاب بران کیست؟
۱۵	در این کتاب می‌خوانید؟
۲۳	آیا با خواندن این کتاب ریکر می‌شویم؟
۲۵	آیا بدون استعداد و تنها بر اساس تلاقه می‌توان بازیگر شد؟
۲۵	چگونه این کتاب را بخوانیم؟
۲۷	تقدیر و تشکر
۲۹	فصل اول: تئاتر چیست؟
۲۹	تلاش اول به قصد پاسخ گفتن به پرسش «تئاتر چیست؟»
۳۰	ریشه‌های هنرهای نمایشی
۳۱	طبیعت، هم دوست هم دشمن
۳۲	بازی و اهداف (انواع) آن
۳۶	تقلید و اهداف (انواع) آن
۳۸	رقص و اهداف (انواع) آن
۴۴	روایت
۴۴	قصه‌گویی
۴۵	آیین و اهداف (انواع) آن
۴۹	جمع‌بندی بردار ریشه‌های اجراگری فردی بشر

۵۰	اسطوره و اهداف (انواع) آن
۵۲	تلاش دوم برای پاسخ گفتن به پرسش «تئاتر چیست؟»
۵۴	اشتراکات تئاتر با گونه‌های مختلف هنرهای نمایشی
۵۶	نیروی مخالف چیست؟
۵۷	تلاش سوم به قصد پاسخ گفتن به پرسش: «تئاتر چیست؟»
۵۸	نگاه شرقی گروه بچه‌های شاهکار به تئاتر
۶۳	فصل دوم: بازیگری چیست؟
۶۹	حقیقتی که خود را از دیده‌ی شما پنهان می‌کند
۶۹	سبک‌ها و مکاتب مهم بازیگری در جهان
۷۱	بردارنده‌ها ایت بازیگر
۷۲	بازی‌گر یا شیوه‌پردازانه
۷۳	بردارنده بازیگری با زندگی
۷۵	تقلید
۷۶	برخوانی
۷۶	بازی رئال
۷۷	نکاتی مهم راجع به گونه‌های رایج بازیگری
۷۸	ابزار بازیگر کدام‌اند؟
۷۹	بدن
۸۱	بازی‌ها و تمرین‌های کشف و شناخت بدن
۸۴	تمرینات بیان بدنی - تقلید و رقص
۸۸	حواس پنج‌گانه
۸۹	بازی‌ها و تمرین‌های عملی بیدارسازی و فعال کردن حواس پنج‌گانه
۹۱	تخیل
۹۴	بازی‌ها و تمرینات بیدارسازی و تقویت تخیل
۹۸	حافظه
۱۰۰	تمرین برای تقویت و به‌کارگیری حافظه

بیان	۱۰۱
شناخت دستگاه تنفس و تولید صوت در بدن	۱۰۳
نفس و تولید صدا	۱۰۴
تشدیدکننده ها	۱۰۵
بازی ها و تمرین های تقویت نفس و بیدارسازی تشدیدکننده ها	۱۰۸
تنش، تکنیک و راه مقابله با آن	۱۰۹
تمیزین های اولیه برای برطرف کردن تنش	۱۱۰
تکنیک های دیگری برای برطرف ساختن تنش: تکنیک عبور هوا و آب از بدن	۱۱۱
گرم کردن ریه ها	۱۱۴
سطح اول: گرم کردن بدن	۱۱۵
سطح دوم: گرم کردن جامع بدن و بیان براساس پیشنهاد های یژوی گرتوفسکی	۱۱۷
چرا بازیگری یکی از سخت ترین شغل های دنیاست؟	۱۱۸
فصل سوم: بازیگری اجرا	۱۱۹
بازیگری واقع گرا	۱۲۹
اعمال سرتاسری و اگر جادویی	۱۲۰
باور	۱۲۱
لذت بازیگری	۱۲۲
پنج اصل باور	۱۲۳
تمرین های باور	۱۲۶
تفاوت و نسبت تقلید با باور	۱۳۰
دروغ باورپذیر در تقلید	۱۳۰
بازیگری بداهه	۱۳۱
بداهه در تئاتر چیست؟	۱۳۷
انواع اجرای بداهه	۱۳۸
شیوه های اجرای بداهه ی تک نفره	۱۳۸
پویا و زنده نگه داشتن کنش در بداهه	۱۳۹

۱۴۱	تمرین‌هایی برای تقویت بداهه.....
۱۴۱	چگونه بداهه‌ی تک نفره بسازیم؟.....
۱۴۴	نکاتی در خصوص ارتباط اجزای ساختار بداهه با هم.....
۱۴۴	نگاهی جزئی‌تر به ساختن بداهه‌ی تک نفره.....
۱۴۵	مسائل مهم بداهه‌ی تک نفره.....
۱۴۷	فصل چهارم: اطلس بیماری‌های بازیگری.....
۱۴۷	گرتوفسکی، نابغه‌ی درمان بیماری‌های بازیگر.....
۱۴۸	شگرد و تکنیک مقابله با موانع شخصی.....
۱۵۰	اشتباهات رایج بازیگران حرفه‌ای.....
۱۵۲	بیماری‌های رایج نوازندگان و بازیگران آماتور.....
۱۵۴	تکنیک ساخت و مقابله با موانع رایج بازیگری.....
۱۵۵	خجسته‌ی ترس.....
۱۵۶	ترس از تداوم اشعار.....
۱۵۷	نداشتن اعتماد به نفس.....
۱۵۷	عدم تمرکز.....
۱۵۷	مستطیل راسا و عدم توانایی در روز هیجان‌ها.....
۱۵۸	تمرین برون‌ریزی هیجان‌ها - مستطیل راسا.....
۱۵۹	بچه‌های شاهکار مستطیل راسا را این‌گونه اجرا می‌کنند.....
۱۶۱	فصل پنجم: مسائل اجرا.....
۱۶۲	استرس اجرا.....
۱۶۲	ساختن نقش.....
۱۶۵	ریتم.....
۱۶۶	تکنیک‌های پیشرفته‌ی باور.....
۱۶۸	تناسب و اندازه در بازی.....
۱۶۹	ساختن لحظه‌ها.....
۱۷۰	تأثیر اتفاقات روزمره قبل از اجرا.....

۱۷۰	روز خوب اجرا، روز بد اجرا
۱۷۳	فصل ششم: چگونه بهترین بازیگر دنیا شوم؟
۱۷۴	چگونه حرفه‌ای شوم؟!۱
۱۷۵	شرط اول و آخر
۱۷۶	معیارهای انتخاب نقش
۱۷۷	نقش کوچک، بازیگر نقش بزرگ
۱۷۷	قرا! ببندید!
۱۷۸	سواد اقتصادی داشته باشید
۱۷۹	اجازه ندهید به شما چون «بچه‌ی نادان» رفتار شود!
۱۸۰	کار کردن انواع نارگدان‌ها
۱۸۱	ساده بازی کنیم
۱۸۲	بدن متعادل
۱۸۲	خودآگاهی
۱۸۳	حضور زنده روی صحنه
۱۸۳	شگفت‌زدگی و غافل‌گیر کردن
۱۸۴	چگونه و چه قدر تمرین کنیم؟!۲
۱۸۷	ضمایم
	بخش اول مقاله «آموزش تئاتر به کودکان بر پایه‌ی سیستم ایسلاوسکی و
۱۸۷	بر اساس شرح منتقدان او»
۱۹۱	عکس‌ها
۱۹۱	فهرست منابع و مآخذ

مقدمه

این کتاب درباره‌ی چیست؟

این کتاب حاصل پژوهش گروه نمایشی «بچه‌های شاهکار» از سال ۱۳۹۰ تا به امروز (۱۳۹۶) است. گروه بچه‌های شاهکار، در این شش سال، نتیجه‌ی آموخته‌های‌شان را در جراهای مختلف به روی صحنه برده و در برابر نقد و تحلیل اساتید تئاتر و تماشاگران حرفه‌ای و آماتور قرار داده‌اند. نویسنده‌ی این کتاب همراه با سیزده نویسنده جوان و صبور، طی این شش سال، سه سبک و مکتب بزرگ بازیگری تئاتر، «محبک زده» و «سعی کرده» از آن‌ها بسیار بیاموزد: سبک بازیگری واقع‌گرایانه بر اساس سیستم «کنستانتین استانیسلاوسکی»، سبک تقلید و بداهه‌گرایی بر اساس «کمدی‌های داریو فو و تخت حوضی ایران» و تئاتر آزمایشگاهی «یرژی گروتوفسکی و یوجینو باربا». شبیه کار گروه بچه‌های شاهکار را در اروپا در سال ۲۰۱۳ «بروک ترنر» در کتاب «آموزش و اجرای تئاتر برای کودکان با تأکید بر بیان جسمانی»^۱ انجام داده است. در این کتاب ترنر نیز سعی

1. «Teaching and Performing Theatre for Youth Using Physical Storytelling»

کرده کاربرد سیستم استانیسلاوسکی را برای اجرا و به روی صحنه رفتن کودکان نشان بدهد.^۱

این کتاب برای کیست؟

این کتاب در قدم نخست و اولویت اول برای کودکان و نوجوانان یازده تا هفده ساله نگاشته شده است. کودکان و نوجوانانی که تازه نیت کرده اند، خواهند بازیگری را یاد بگیرند. به همین دلیل ادبیات کتاب متناسب با این رده‌ی سنی در نظر گرفته شده است. سعی شده در حد امکان جملات و اصطلاحات فنی و تخصصی به شکلی مناسب برای این رده‌ی سنی توضیح و شرح داده شده. با وجود این و بنا به تجربه‌ی نگارنده در کار عملی با کودکان و نوجوانان، سطح ادبیات کتاب از سطح رایج این رده‌ی سنی بالاتر در نظر گرفته شده است. این تصمیم به دو دلیل گرفته شده: آلف) توانمندی و ظرفیت نهفته‌ی رده‌ی سنی یازده تا هفده سال در درک مفاهیم پیچیده و تخصصی. با ارتقای سطح علمی این رده‌ی سنی.

افزون بر این، کتاب حاضر با همینان خاطر به افراد ذیل پیشنهاد می‌شود:

۱) جوانان و دانشجویان به‌الای مجامع سال که در حال گذراندن دوره‌های آموزشی تخصصی و آکادمیک در زمینه‌ی بازیگری هستند، ولی در زمینه‌ی «بازیگری ابتدایی» «بازیگری بداهه و تقلید» منبع مطالعاتی معتبر و جامد و مناسب ندارند. آن‌هایی که می‌خواهند دنیای خود و دیگران را تغییر داد و آن را بهتر کنند. بلندپروازانی که می‌خواهند بزرگ‌ترین و معتبرترین جایزه‌های

۱. نگارنده در مقاله‌ی «آموزش تئاتر به کودکان بر پایه‌ی سیستم استانیسلاوسکی و بر اساس شرح منتقدان او» چاپ شده در سایت «انسان‌شناسی و فرهنگ» پاییز ۱۳۹۴ به طور مفصل به این کتاب و شباهت‌ها و تفاوت‌های آن با کتاب حاضر پرداخته است. مهم‌ترین نکات این مقاله در ضمیمه‌ی این کتاب نیز آمده است.

بین‌المللی تئاتر و سینما را در رشته‌ی بازیگری، از آن خود کنند.

(۲) حرفه‌ای‌ها و آماتورهایی که در سینما، رادیو، تئاتر و تلویزیون مشغول به بازیگری هستند. همان‌هایی که می‌خواهند در دنیای بازیگری ماندگار شوند. آن‌هایی که می‌خواهند تا آخر عمر بازیگر بمانند، بازی کنند و هیچ‌وقت کهنه و خسته نشوند، اما هنوز در تکنیک دچار ضعف و ایراد اساسی هستند. آن‌هایی که سالیان سال است که درجا می‌زنند؛ تغییری در کیفیت بازیگری خود احساس نمی‌کنند و بدتر از همه‌ی این‌ها نسبت به ایام درخشان نه‌چندان دورشان اوقات شدید پیدا کرده‌اند.

(۳) معلمین و دوستان اران آموزش بازیگری به کودکان و نوجوانان. آن‌هایی که نیاز به مرجع کاملی برای انتقال بدون آسیب و عوارض مکاتب بزرگ بازیگری دنیا به هنرجویان کم‌سن و سال دارند.

در این کتاب چه می‌خوانید؟

شیوه‌ای که در این کتاب پیشنهاد شده شیرین است که پس از آزمون و خطاهای بسیار و در چندین کارگاه و با گروه‌های رطیف، هام، متفاوت از کودکان و نوجوانان یازده تا هفده ساله به دست آمده است. این کتاب عرضه‌ی تمام و کمال یافته‌ها و دستاوردهای گروه بچه‌های شاه‌کرد در زمینه‌ی آموزش بازیگری به کودک و نوجوان در شش سال گذشته است. تأکید گروه در تمامی این سال‌ها بر یاد گرفتن بازیگری بوده و نه یاد گرفتن سیستم‌ها و تکنیک‌های بازیگری! «هنرمند بزرگ کسی است که بر فن (تکنیک) فایق آید تا آن را فراموش کند.» (باربا، ساوارز، ۱۳۹۰، ۵۰)

اهمیت این موضوع به حدی است که «یوجینو باربا» فصلی از کتاب همیش «فرهنگ انسان‌شناسی تئاتر» را به آن اختصاص می‌دهد: «به جای آموختن فن، خود یادگیری را بیاموزید!» (باربا، ساوارز، ۱۳۹۰، ۱۲) خود

تکنیک و سیستم هدف نیست که بخواهیم بر آن تعصب و اصرار داشته باشیم. هدف، روی صحنه، بازی کردن لذت بخش زنده و چشم گیر است نه به رخ کشیدن تکنیک ها و شگردهایی که سر کلاس درس آموخته ایم. به خصوص برای تماشاگر هیچ اهمیتی ندارد که شما به چه سبکی بازی می کنید یا این که به عنوان کارشناس و اهل فن چه سیستم و سبک بازیگری را قبول دارید. برای تماشاگر مهم این است که شما به عنوان یک بازیگر: سرگرمش کنید، مجذوبش کنید، غافل گیرش کنید، احساساتش را به چنگ آورید و کاری کنید که حتی یک لحظه هم نتواند چشم از شما بردارد!

در این کتاب آموزش تئاتر و بازیگری در کنار شرح تاریخچه و فلسفه ی تئاتر انجام می گردد. بیان اهمیت، چرایی و چگونگی شکل گیری یک تفکر و یک تکنیک بارش می شود شما نگاه عمیق تر و موشکافانه تری به تئاتر پیدا کنید. از این رو کتاب با پرسش های بی پاسخ شروع شده است: تئاتر چیست؟ بازیگری چیست؟ جلور خه مید دید که چندان هم که به نظر می رسد؛ پاسخ دادن به این پرسش ها راحت ر آسان نیست. با این وجود، چنین پرسش هایی به شما اجازه می دهند همواره و تا همیشه شاگردی کنید؛ جست و جو کنید و به هیچ پاسخی دم ندهید. انعطاف نباشید. آموزه ها و شگردهای این کتاب به ترتیب اولویت مدیون فلسفه ها و دیدگاه های ذیل است:

- ۱) کتاب حاضر در بعد جست و جو و درک روش ها و دلایل بازیگری و اجراگری بشر، مدیون چندین دیدگاه و نگرش است: نگاه «ریچارد شکسپیر» به اجراگری جمعی بشر، نگاه یوجین یاریش به تفاوت و شباهت بازیگری در شرق و غرب و هم چنین یافته های بسیار مهم سه علم «تاریخ ادیان»، «اسطوره شناسی» و «روان شناسی بازی» در خصوص بازیگری و اجراگری فردی و جمعی بشر.
- ۲) تأکید بر حیاتی بودن بدن در فن و هنر بازیگری را مدیون نگاه عمیق کنستانتین استانیسلاوسکی، «وسوالد میرهولد»، «آتین

دکروا»، یرژی گرتوفسکی و یوجینو باربا هستیم. بدن آگاه و باشعور، بدن منبسط، بدن منعطف، بدن گویا، بدن غافل گیرکننده و بدن تشدیدکننده، این‌ها تعاریف و کارکردهای مختلف بدن است که این اساتید به ما می‌آموزند و شما در این کتاب با آن‌ها آشنا خواهید شد.

(۱) گر تأکید بر اهمیت بر بدن و بیان جسمانی مهم‌ترین بخش کتاب است، این بی‌دلیل نیست، چرا که بیش‌ترین سهم از این کتاب مایون نامی روس کنستانتین استانیسلاوسکی است که اساس سیستم شری بر بیان جسمانی گذاشته بود. کم‌تر مکتب بزرگ و معتبر بازیگری قرن بیستم ضرراً می‌توان یافت که مدیون کار سترگ استانیسلاوسکی نبوده باشد. با کمی چشم‌پوشی می‌توان گفت در بازیگری غرب، هیچ‌کس پس از استانیسلاوسکی حرف تازه‌ای نزده است! «در واقع ریشه‌ی بازیگری بسیار اندک‌اند و گسترده‌ترین آن‌ها همان روش استانیسلاوسکی است. استانیسلاوسکی مهم‌ترین پرسش را پیش کشید. در طول سال‌ها پژوهش، روش او دگرگون شد، اما مواد، رسم، او در همه‌ی دوره‌ها ثابت ماند.» (گرتوفسکی، ۱۳۸۲، ۱۶۶) این جمله را یرژی گرتوفسکی می‌گوید. کسی که «پیتر بروک، دارگردان بزرگ تئاتر اورا این‌گونه معرفی می‌کند: «تا جایی که من می‌دانم، بعد از استانیسلاوسکی هیچ‌کس در دنیا، درباره‌ی ماهیت پدیده و هدف بازیگری و ویژگی و دانش فرایندهای روانی، جسمانی و احساسی آن ژرف‌تر و کامل‌تر از گرتوفسکی دست به پژوهش نزده است.» (بروک، ۱۳۹۴، ۱۴)

(۴) سهم بعدی در تدوین این کتاب از آن معلم نابغه یرژی گرتوفسکی لهستانی است. گرتوفسکی کسی است که به ما آموخت چگونه

موانع سر راه انسان برای بازیگری را برطرف کنیم و هم چنین او به ما آموخت اشتباهات رایج بازیگری را هنگام اجرای روی صحنه چگونه تشخیص دهیم.

(۵) آخرین سهم در این کتاب از آن دو نظریه و دو مکتب به ظاهر از هم دور ولی بسیار مشابه و نزدیک به هم است. یک سهم از آن دلچک خردمند «داریوفو» با بداهه‌های مونتاژ شده و کم‌دی‌های بی‌مانندش است! کسی که تئاتر را به خاستگاه اصلی‌اش یعنی کوچه و بازار بازگرداند. سهم بعدی هم از آن سنت غنی اما منسحق‌شده مورد بی‌مهری واقع شده‌ی تخت حوضی ایران است. این‌گونه درخشان‌نمایش ایرانی، هم چون کم‌دیا دلارته (داریوفو) توانست راه خود را در کوچه و بازار دیده‌اند.

در این کتاب سعی شده بهترین و صحیح‌ترین شیوه‌ی بیان و انتقال سیستم‌های بزرگ و معتبر از بازی دنیا مطابق با ادبیات و دنیای کودکان و نوجوانان یازده تا هفده ساله جست‌وجو، کشف و انتخاب شود. از فصل دوم رسماً آموزش تئاتر آغاز می‌شود. ریشه‌های تئاتر شروع می‌کنیم. این‌که بشر بدوی چگونه به تئاتر رسید. همان‌گونه که گفته شد این فصل بسیار جذاب و غافل‌گیرکننده را مدیون نظریات متعدد از جمله نمایش‌های اجرای ریچارد شکنر و نظریات علم روان‌شناسی در حوزه‌ی بازی هستیم. این فصل از «بازی» شروع می‌شود و به «تئاتر» می‌رسد. «تقلید، رقابت، عصبانیت، آیین و اسطوره» ریشه‌های دیگر هنرهای نمایشی و بازیگری هستند که در این کتاب سعی شده از خلال توضیح و تبیین آن‌ها معنا و انواع تئاتر و بازیگری را بهتر درک کنیم. کشف دلیل «بازیگری» کردن بشر هدف اصلی فصل دوم است. این فصل با بیان اشتراکات تئاتر با هنرهای نمایشی پایان می‌یابد. اشتراکاتی که کم‌کم چهره و منظور واقعی از تئاتر را برای خوانندگان این کتاب آشکار می‌سازد. در فصل سوم به سراغ موضوع اصلی این کتاب یعنی بازیگری

می‌رویم. این فصل را با بیان مختصری از تاریخچه‌ی بازیگری و تفاوت دو نگاه شرق و غرب به این فن جذاب و درعین حال دشوار شروع می‌کنیم. سپس بازیگری را از منظر دو بردار بررسی می‌کنیم: بازیگری از منظر «روش هدایت بازیگر روی صحنه» و بازیگری از منظر «نسبت با زندگی واقعی». پس از آن سعی می‌کنیم سبک‌های هنوز زنده و رایج بازیگری را برشمردیم. در این کتاب از مال‌ت‌های این سبک‌ها، دو سبک غالب و رایج به هنرجویان آموزش داده می‌شود. یعنی سبک بازیگری «واقع‌گرا» و سبک «بداهه و تقلید». دو دلیل اصلی برای انتخاب این دو سبک این‌ها هستند: الف) هر کدام از دو سبک واقع‌گرا و بداهه سبک‌های خاصی از شخصیت حرفه‌ای یک بازیگر را بیدار کرده، رشد می‌دهند و سبک واقع‌گرا به بازی بازیگر عمق و خون می‌بخشد، بداهه به بازی‌اش خلاقیت و رنگی و آزادی می‌دهد. سبک واقع‌گرا حس کردن لحظات را برایش ممکن می‌سازد، سبک بداهه و تقلید تسلط بر عواطف و خودآگاهی را در او تقویت می‌کند. ب) اما دلیل دوم برای این آموزش هم‌زمان: همه‌ی هنرجویان یک‌پور نیستند و نباید و نمی‌توان یک شیوه‌ی واحد را برای تربیت و پرورش مهارت‌های آن‌ها تجویز کرد. اصرار به یکی کردن و یکی دانستن هنرجویان و اجبار آن‌ها به انتخاب یک سبک خاص، چه بسا سبب دل‌زدگی، ایجاد حس ناتوانی و حتی تردید، هنر‌تئاتر نیز در برخی از آن‌ها شود. همه‌ی خوراک‌های سالم را در اختیار یک نوجوان بگذارید. بگذارید همه را تست کنند و از هر کدام ذره‌ای بچشند و اجازه دهد. نسبت و رابطه‌ی آن‌ها را با هم کشف و درک کنند. اجازه بدهید تا تأثیر هم‌زمانی این خوراک‌ها را که برای آن‌ها نه تنها مفید که ضروری و حیاتی هستند، درک کنند. کودک یا نوجوان خیلی زود خودش دست به کار خواهد شد و انتخاب خواهد کرد. او خودش بنا به شخصیت فردی و اجتماعی‌اش و فلسفه و جهان‌بینی‌ای که دارد اولویت‌بندی خاص خودش را پیدا کرده، روی آن متمرکز می‌شود.