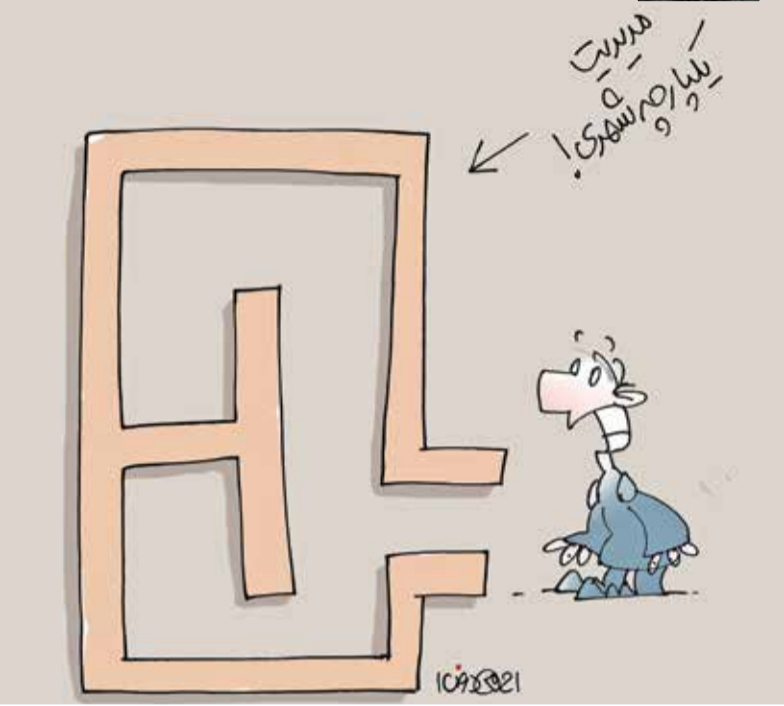


<div><div> </div><div>تلفن: ۰۸۷۶۱۷۲۰۰ / شماره: ۱۲۴۵ / ارتباط مردمی: ۰۸۷۶۹۰۷۵</div></div>	
<div><div> </div><div>پایکد: ۰۴۵۱۲۱۳ / روابط عمومی / نشانی: تهران خیابان فرخسهر،شماره ۲۰۸</div>مصدوق پستی: ۰۳۳۸-۱۵۸۷۵ / امور مستثنی: ۰۸۷۴۸۰۰۰</div>	
<div><div> </div><div>چاپ: شرکت چاپ جام‌جم / سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی/ چاپخانه هشتم شهری ۲</div>سازمان آگهی‌های روزنامه ایران: درنده گواهینامه ایزو ۹۰۰۱ از شرکت NISCERT</div> <div>تهران خیابان فرخسهر شماره ۱۶ / پذیرش سازمان آگهی‌ها: ۱۸۷۷ (۰۲۱)</div> انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران: ۰۵-۸۸۵۴۸۸۹۲	

http://irannewsaper.ir

	
<div><div> </div><div>آرزوی تحقق مدیریت یکپارچه شهری</div></div>	



<div><div> </div><div>هنرمندان در فضای مجازی</div></div>	
<p>به‌رغم گرمای طاقت‌فرسای این روزها، تابستان فرصت خوبی برای اهالی فرهنگ و هنر جهت عرضه تولیدات آنان ایجاد کرده؛ شرایطی که مصداق‌های تلاش برای بهره‌مندی از آن را می‌توان در صفحات اهالی فرهنگ در شبکه‌های اجتماعی نیز دید. از آن جمله می‌توان به ارائه برخی تخفیف‌ها و انجام اطلاع‌رسانی‌های در آمیخته با برنامه‌های تئویفی در عرصه کتاب اشاره کرد.</p>	

یک پیشنهاد سینمایی

علاقه‌مندان سینمای جهان می‌توانند سری به صفحه احمد آرام، نویسنده و مدرس نمایشنامه نویسی داستان‌نویسی بزنند. او دست به معرفی فیلم گزارشگر فرانسوی به نویسندگی و کارگردانی «ویس اندرسون» زده است. این فیلم از نظر مضمونی در حوزه کارهای کم‌دی و درام قرار می‌گیرد. البته احمد آرام تماشاای این فیلم را به مخاطبانی توصیه کرده که به‌طور تخصصی سینما را دنبال می‌کنند. «گزارشگر فرانسوی» برگرفته از زندگی واقعی کارکنان مجله نیویورک است. در این فیلم کارکنان یک نشریه در یک شهر تخیلی فرانسه تصمیم می‌گیرند به مناسبت درگذشت سردبیرشان یک نسخه یادبود چاپ کنند. به همین منظور، روایت بصری از چهار واقعه یک‌دهه گذر می‌کند. ۱- یک دوچرخه‌سوار شهر ۲- حبس ابد یک نقاش ۳- شورش دانشجویی ۴- ماجرای یک گروه‌گانگیری. به نوشته آرام، هوشمندی کارگردان در عبور از این چهار واقعه باعث شده روایت، با مونتاژی نرم و دقیق، با مخاطب ارتباط برقرار کند. اطلاعات بیشتر را می‌توانید در صفحه این مترجم و نمایشنامه‌نویس بخوانید.

چهره‌ها

کامران شرفشاهی، شاعر و منتقد ادبی، غزلی از دیوان سعدی را با مخاطبان به اشتراک گذاشته است. «به سرو گفت کسی میبویا نمی‌آری جواب داد که آزادگان تهی دستند/ به راه عقل برفتند سعدیا بسیار/ که ره به‌ عالم دیوانگان نداشتند»

آوا مشکاتیان، نوازنده و آهنگساز هم شعری را در صفحه خود منتشر کرده که در آن آمده: «ای شادی شادی زنیسته/ هر بار آنقدر دیر می‌رسی که دیگر/ داشتنت را بلد نیستم/ آنقدر دلنگنی‌ات را گشیدام/ که برهیبتی از تو/ قلبم را از چشمانم فرو می‌چکاند» این اشعار، با تصویری از طبیعت همراه شده است.

پوران درخشنده، کارگردان و فیلم‌نامه‌نویس تصویری از حضور خود در آیین سیاسی انجمن صنفی تهیه‌کنندگان سینمای ایران در شناخت چهره‌های بزر و مؤثر در سینما و ارتباط خوب با مخاطب را منتشر کرده است.

رضا موسوی مدیر هنری از اجرای کنسرت گروه هم‌نوازان حصار به سرپرستی علی قمصری خبر داده که عنوان آن «موی لیلی و تار جنتون» است. رضا موسوی کارگردانی هنری این کار را برعهده دارد که امروز ۱۴ تیر ماه در همان برگزار می‌شود.

دیگر چه خبر

مجمع ناشران انقلاب اسلامی گزارش مختصری درباره هفتمین نشست نقد و بررسی آثار مکتوب با عنوان «لطمع کتاب» منتشر کرده. این نشست با محوریت بررسی و نقد رمان «همه فن حریف» و با حضور سعید حسین ربیعی، نویسنده کتاب و محمد نمازی، منتقد کتاب در روز شنبه یازدهم تیرماه جاری در محل مؤسسه خاتم‌کتاب و ادبیات ایران برگزار شده است. بخشی از گفته‌های حاضران در این جلسه را می‌توانید در صفحه فضای مجازی مجمع ناشران انقلاب اسلامی و مشروحش را هم در سایت آن بخوانید.

صفحه خبر موسیقی درباره برگزار کنسرت بزرگ ناصر وحدتی اطلاع‌رسانی کرده است. در پوستر برپایی این کنسرت اطلاعاتی درج شده که بخشی از آن را می‌خوانید: «نغمه‌ها و شادانه‌های کهن گیلان.» این اجرا به میزبانی تالار وحدت و نوزدهم تیرماه جاری برگزار خواهد شد. آرش عشقی، سبحان سرابی، میثم حسین‌پور و ستاره فردوسی از جمله هنرمندانی هستند که در این اجرا به عنوان نوازنده یا هم‌خوان حضور دارند.

صفحه انتشارات افق خبر از اختصاص تخفیف ۲۰ درصدی برای برخی آثار خود را منتشر کرده است. میراث همیگویی یکی از همین کتاب‌ها به شمار می‌آید. البته برای بهره‌مندی از این تخفیف زمان مشخصی در نظر گرفته شده که برابر با یازدهم تا سی‌ام تیرماه جاری است. این تخفیف از طریق فروشگاه افق در دسترس علاقه‌مندان است.

زبان و ادبیات فارسی هویت و بخشی از شناسنامه ما است

علی نصیریان؛ زبان و ادبیات فارسی هویت و بخشی از شناسنامه ماست. شعر ما هزار سال قدمت دارد و اینها میراثی بسیار ارزنده از لحاظ تفکر، اخلاق، زندگی و زبان است. هر اقدامی که به حذف آموزش اینها منجر شود از نظر من نامطلوب است. آموزش زبان و ادبیات فارسی قطعاً باید از دوران مدرسه اتفاق بیفتد و این وظیفه دولت و آموزش و پرورش است که پاسبان و نگهبان زبان فارسی باشد. همچنین از جایی مثل فرهنگستان زبان و ادب فارسی هم باید در این مورد سؤال پرسیده شود که چه اقدامی در مقابل این نوع اتفاقات انجام می‌دهند.

بخش عمده هویت ما زبان و ادبیات است؛ ادبیات جزئی از زندگی مردم ایران است و حتی قریستان‌ها را که نگاه کنید، می‌بینید که روی بیشتر سنگ قبرها شعر نوشته شده است بنابراین فکر می‌کنم هر آنچه منجر به حذف یا کم شدن جایگاه آموزش زبان و ادبیات فارسی شود به هویت واقعی یک ایرانی و بویژه بچه‌ها لطمه می‌زند.

واکنش این بازیگر پیشکسوت درباره خبر حذف دروس عمومی از کنکور سال ۱۴۰۲ درگفت‌وگو با ایسنا

علی نصیریان در جشنواره فیلم فجر ۱۳۹۸

زندگی مصرفی و سواد شفاهی

در مغز ما دو نیم‌کره وجود دارد که هر کدام از این دو، وظیفه‌ای دارند. در یک‌نیم‌کره رفتارهای هوشمندانه یا همان منطق تدوین و تدبیر می‌شود و در نیم‌کره دیگر، هوش هیجانی. بسیاری از من می‌پرسند چرا به نظر می‌رسد طی چندین سال گذشته ما در این معادله ساده، از هوش و در نتیجه رفتارهای هیجانی بیشتر استفاده می‌کنیم تا آن نیم‌کره‌ای که خاستگاه منطق است و استدلال؟ بخشی از دلیل را باید در پیشرفت جامعه‌های به اصطلاح مجازی، سرعت پیشرفت تکنولوژی و نگاه ابزاری و مصرفی مردم به پیرامون خود جست‌وجو کرد. این موضوع است که وزن عملمکرد دو نیم‌کره مغز را به سمتی متمایل می‌کند که در مقدمه به آن اشاره کردیم. در نتیجه می‌بینیم که در هر بزنگاهی، این هوش هیجانی که ما دستور

یادداشت

حسین باهر

جامعه‌شناس

می‌دهد که بطور عمل کنیم و در نهایت این رفتارهای هیجانی باعث می‌شود در مواجهه با جامعه، بر خوردهی هیجانی داشته باشیم؛ یعنی یا چیزی را از بین ببریم و زمین بزیم یا آن را به‌طور غیرمنطقی و معقول به بت یا اسطوره‌ای تبدیل کنیم. با نگاهی به رفتارشناسی جامعه ایرانی، به نظر می‌رسد این واکنش‌های هیجانی، تا حدودی در سرشت ما ایرانی‌ها نهادهی شده، به ژن ما رسوخ کرده و هر چه تا امروز آمده‌ایم انگار از منطق و هوش مان کمتر استفاده می‌کنیم و بیشتر مصرف‌گرای اتفاقات لحظه‌ای هستیم. شاید به‌همین دلیل است که بسیاری می‌پرسند: «چرا مثل قرن‌ها و حتی سال‌ها و دهه‌های پیشین، ما آدم‌های نابغه نداییم؟» جواب این‌جاست: جامعه شتابزده امروز، هوش ما را تنبیل کرده و به‌جای آن هوش هیجانی و عاطفی ما را تقویت کرده است. در نتیجه در بزنگاه‌های مختلف به جای اینکه با شعور و هوش ریاضی و منطق و آگاهی خود پیش برویم و تأمل و تفکر کنیم، با هیجان‌های خود سراغ موضوعاتی می‌رویم و سعی می‌کنیم

سریع در برابر آن موضعی اتخاذ کنیم. این فقط، به افراد حرکت‌های فردی یا اجتماعی مجازی ختم نمی‌شود بلکه این افراد وقتی وارد پست، مقام یا جایگاهی اجتماعی می‌شوند نیز آن مجموعه را زیر چنین تعریف و عملکردی می‌برند. یک روز یک بازیگر، خواننده یا شاعر و نویسنده را آنچنان بت می‌کنیم و بالا می‌بریم که به هیچ عنوان از دید کارشناسان فن و هنر، چنین جایگاهی ندارد یا جنبش‌های اجتماعی به راه می‌افتد و همه ندیده و نشناخته به‌دنبال آن راه می‌افتند اما در نهایت مشخص می‌شود سوءاستفاده‌های شخصی در آن دخیل بوده و

با آن آرزایی که بسیاری از همین مردم در نظر داشته‌اند، تفاوت داشته و دارد. منطق، حلقه مفقوده روزگار ما است و وقتی پژوهش‌وتحقیق و سکوت و مطالعه نداریم، طبیعی است که باید برای نشان دادن خود دست به هر کاری بزنیم تا بگوییم ما می‌فهمیم یا دربرابر اتفاقات و مسائل جامعه موضعی داریم. به‌همین دلیل مثلاً یک روز هوشیان شجریان را به آوج می‌بریم و چند روز بعد، با یک موج توییتری او را به زمین می‌زنیم یا زینم با نمونه‌هایی مشابه.

نمایشی در خور مخاطب

سال‌هاست که در حوزه آموزش بازیگری تئاتر با پدیده‌ای به نام «از ایده تا اجرا» مواجه هستیم و بارها به‌شخصه شاهد خروجی‌های این پدیده بوده‌ام. در برخی از مواقع «غمگین و سرخورده» از سالن نمایش خرد شده‌ام و دانم این سؤال را از خود پرسیده‌ام که سرنویشت این علاقه‌مندان به تئاتر چه می‌شود؟ شاید نبود نظارت کافی باعث شد مسیری که می‌توانست پرریا باشد، به بیراهه برود؛ البته تعداد این بیراهه‌ها انگشت‌شمار بوده‌اند و نمونه‌های درخشان هم بسیار دیدیم.

نمایش «جنون چنین زده» به کارگردانی شادی اسدپور یکی از همین نمونه‌های قابل اعتناست. نمایشی بر اساس نمایشنامه اتللو، شاهکار شکسپیر ولی با یک ساختار جسورانه و چشم‌نواز. شاید وقتی نام آثار شکسپیر می‌آید، اولین ذهنیت ما برخورد با یک اثر کلاسیک است. در این اثر نمایشی، خطوط، لباس‌های اشرافی و طراحی صحنه باشکوه؛ یعنی همان تکرار مکررات. ولی شادی اسدپور اثبات کرد که در کارگاه ایده تا اجرایش، واقعا صاحب یک ایده خلاقانه است و همچنان به‌دنبال اجرای آثار متفاوت است. در این اثر نمایشی، خطوط، رنگ‌ها و اشیا جایگاه ویژه دارند. کارگردان از خطوط در جسمانی‌کردن عواطف بازیگر بسیار بهره برده و به نظر می‌رسد از این خطوط زاویه‌دار و تکه‌تکه شده و مملو از تنش دراماتیک برای نشان دادن فلسفه رنج و تنهایی انسان مدرن بهره برده و همچنین در میزبانی است. در این اثر نمایشی، خطوط گسسته و زاویه‌دار خودنمایی می‌کند و به طور کلی کارگردانی این اثر بسیار نمایان است و این امضای کارهای اسدپور است. دو نقطه درخشان این نمایش، کارگردانی و بازی‌های کنترل شده و ماهرانه بازیگران بود. قالب و ساختار نمایش، تلفیقی از امپرسیونیسم و سوررئالیسم بود تا مخاطب بتواند حقیقت پنهان در وجود آدمی را بدون هیچ نقاب و فیلتری به نظاره درخشند. در همین راستا،

ما روایت را از زبان یاکو و رویاپردازی او می‌شنویم. شخصیتی که لبریز از کینه و حسد است و با فریبکاری اتللو را دچار تردید و شک می‌کند. میزانشن‌ها وام گرفته از متد بیومکانیکال است یعنی بدن جایگاه ویژه دارد و تبدیل به زبانی شده است برای نمایش عواطف انسانی. تلاشی سترگ که بازیگران از پس آن به خوبی برآمده بودند؛ ژست‌های زیبا، حرکت‌های منظم با ریتمی بسیار دقیق. در این نمایش هیچ حساری بین بازیگر و مخاطب نیست، مخاطب در دل کنش قرار می‌گیرد و معنا از دل کنش و تصاویرزاده می‌شود. شاید به سختی بشود باور کرد که این جوانان فقط هفت ماه تمرین دیده باشند ولی حقیقت این است که شادی اسدپور، دست به یک حرکت تحسین‌برانگیز زده و داشته‌های خود را که کم هم نیست، صادقانه و بی‌ادعا در اختیار این هنرجویان قرار داده است. این یادداشت صرفاً قدردانی از هنرمندانی است که، روی صحنه خوش درخشیدند و به جرات می‌توان ادعا کرد نمایشی در خور مخاطب فهیم تئاتر را روی صحنه برده‌اند.

اصفهان «عاشق‌م من» بداهه‌نوازی آریتمی در مایه اصفهان که ژمنس وار(عاشقانه و داستانی) است. «به امیدجانم» از علی تجویدی و ترانه پرویز خطیبی در مایه اصفهان «بداهه‌پردازی» کاملاً احساسی و ژمانس گونه در مایه اصفهان «گل گلدون» نغمه‌ای که از قدیم مدعیانی داشته از جمله فریدون شهبازیان، توج شعبانخانی و فریبرز لاجپنی در مینور اصفهان از قطعات موسیقی مردم وار(پاپ با هویت وطنی) جاودانه ایرانی محسوب می‌گردد. «بهار دل نشین» از روح‌الله خالقی و ترانه مهدی سهیلی در نغمه بیات اصفهان.

«بداهه‌نوازی» در مایه مخالف سه‌گانه در گوشه‌های مثنوی مخالف و حصار و فرود به سه‌گانه. «گل اومد بهار اومد…» در دستگاه سه‌گانه از مجید وفادار با ترانه بیژن ترقی که از سال ۱۳۳۸ از پُرشنونده‌ترین آهنگ ترانه‌ها از رادیو ایران تا سال‌های سواد بود. «بداهه‌پردازی» در قطعاتی از گوشه بوسلیک در مایه اصفهان. «پس از تو نمونم برای خدا» از اسدالله ملک با ترانه بیژن ترقی در آواز اصفهان. «نیلوفر» آهنگی در نواح مایه بیات اصفهان از عباس شاپوری و شعر ایرج میرزا. گفتنی است مهندسی صدا با گوش سالم و دقیق و ممتاز موسیقایی بهنام شهرکی مبتنی بر فواصل و پرده‌های ایرانی و منطبق بر نغمه‌ها و ریتم‌های مجلسی مورد علاقه فرهنگ شنیداری مردم و سبک زندگی خانواده ایرانی متجرحانه ضبط شده است. خوشبختانه کوالیته و کیفیت شنیداری بالا با وجود همناواری سازها که بدون میکس انجام شده نشان از توانمندی همه عوامل در اثر بخشی هرچه بهتر تولید مجموعه است. بشنوبیم این نغمه‌ها جان افزای خاطره آفرین زیبایی جاودانه موسیقی ملی ایرانی را در این روزگار سخت معیشتی که بیشتر از هر زمان دیگری نیازمند شنیدن این شکل از آهنگساز‌ها و بداهه‌نوازی‌های خالص از موسیقی ایرانی هستیم.

در عشق زنده باید

آهنگ‌های خاطره‌آفرین

ناشر: پارت صدا / سال: ۱۴۰۱

عکس نوشت

۳۰ نوامبر (۵ شهریور تا ۹ آذر) **برگزاری می‌شود**

و در جریان آن آثار هنری «**ال سید**» هنرمند تونس، فرانسوی، «**جی آر**» هنرمند فرانسوی، «**احمد کارالی**» هنرمند مصری و «**تاتالی کلارک**» هنرمند امریکایی. بریتانیایی به نمایش گذاشته خواهد شد. این نمایشگاه، نخستین بار در شهریور سال گذشته در

«**فلات جیزه**» و با نمایش چندمان‌های عظیم و سایر آثار هنری هنرمندان مصری و خارجی برگزار شد. در طول سه هفته ۵۰۰ هزار نفر از این نمایشگاه بازدید کردند.^[*اينجا*]

گفت‌وگو



جنگ‌های خلق بهر خوبی است
برگ بی برگي نشان طوبی است
خشم‌های خلق بهر آشتی است
دام راحت دایمآبی‌راحتی است

مولانا

خود آگاهی کلید دستیابی به مهارت‌های زندگی

خود آگاهی (consciousness) آگاهی و شناخت درست از احساسات، ادراک، عواطف، افکار و هویت درونی و بیرونی خود(من) است. در مهارت خود آگاهی افراد توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، استعدادها، توانایی‌ها، قابلیت‌ها، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، انتظارات، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را به دست آورده و درک درستی از خود و ماهیت اصلی خود را پیدا می‌کنند. امروزه به مدد آزمون‌های روانشناختی، زمینه‌های شناخت و آگاهی مطلوبی فراهم شده است که افراد

با بهره‌گیری از آنها ضمن شناخت خصوصیات رفتاری، روانی، احساسی، منطقی و ارتباطی، می‌توانند از سطح آنها نیز آگاهی داشته باشند تا بر همین اساس و با بهره‌گیری از مشاوره‌های روانشناختی سطح مطلوب و شایسته‌ای از خود را بروز دهند. نخستین گام در کسب مهارت خود آگاهی، خودآرزیابی است؛ یعنی دریافت صحیح و کامل از خود واقعی و پذیرش آن و تکیه بر توانایی‌ها و استعدادها و رفع اشکالات و نقاط قابل بهبود. شناسایی افکار خود آیند در این مسیر می‌تواند نسبت به تنظیم زاویه دید و نگرش ما نسبت به محیط پیرامون و اتفاقات آن کمک شایانی کند. اینکه باورهای ذهنی ما دچار خطا و اشکال هستند یا خیر؟ ریشه چالش‌ها و مشکلات ما با دیگران در چیست؟ مفروضات ذهنی مادر جهت مقابله با جریان زندگی هست یا خیر؟ آیا عینکی که بر چشم داریم همان جریان واقعی را به ما نشان می‌دهد یا نه؟ برای درک افکار خود آیند می‌توانیم تکنیک ثبت وقایع رفتاری داشته باشیم. در این جدول می‌توانیم رفتارهای خود را در مواقع بروز و واکنش‌های دریافت شده به‌صورت روزانه ثبت کنیم. برای مثال رفتارهای تعاملی و مثبت یا رفتارهای توأم با روی داده ثبت‌نمایی و حتی علامت بروز یافته در خود را بیان کنیم. در شناخت افکار خود آیند ما از دو جریان آگاه خواهیم شد: نخست رفتار بروز یافته و دوم واکنش رخ داده و آثار آن روی خودمان. به عبارتی دیگری می‌توانیم سه رخداد موقعیت، افکار و نتیجه را با هم مشاهده کنیم. خود آگاهی دارای سه جزء است: اول: خودآرزیابی صحیح شامل نقاط قوت و ضعف، محدودیت‌ها، توانایی‌ها، قابلیت‌ها، استعدادها، توانایی‌ها، تجربه‌ها و یادگیری حاصل از آن، دوم: خود آگاهی هیجانی شامل آگاهی از احساسات، ادراک، عواطف، افکار و هیجانات خود در موقعیت‌های مختلف و سوم: اعتماد به‌نفس شامل اتکای فرد به توانایی‌ها، قابلیت‌ها، استعدادها، دانش، مهارت و امتیازات خود و همچنین میزان تلاش و تعهد فرد به تبدیل نقاط ضعف خود به نقاط قوت یا کاهش آن.

یک فنجان چای

دکتر محمدرضا ایبانی

روانشناس

با بهره‌گیری از آنها ضمن شناخت خصوصیات رفتاری، روانی، احساسی، منطقی و ارتباطی، می‌توانند از سطح آنها نیز آگاهی داشته باشند تا بر همین اساس و با بهره‌گیری از مشاوره‌های روانشناختی سطح مطلوب و شایسته‌ای از خود را بروز دهند. نخستین گام در کسب مهارت خود آگاهی، خودآرزیابی است؛ یعنی دریافت صحیح و کامل از خود واقعی و پذیرش آن و تکیه بر توانایی‌ها و استعدادها و رفع اشکالات و نقاط قابل بهبود. شناسایی افکار خود آیند در این مسیر می‌تواند نسبت به تنظیم زاویه دید و نگرش ما نسبت به محیط پیرامون و اتفاقات آن کمک شایانی کند. اینکه باورهای ذهنی ما دچار خطا و اشکال هستند یا خیر؟ ریشه چالش‌ها و مشکلات ما با دیگران در چیست؟ مفروضات ذهنی مادر جهت مقابله با جریان زندگی هست یا خیر؟ آیا عینکی که بر چشم داریم همان جریان واقعی را به ما نشان می‌دهد یا نه؟ برای درک افکار خود آیند می‌توانیم تکنیک ثبت وقایع رفتاری داشته باشیم. در این جدول می‌توانیم رفتارهای خود را در مواقع بروز و واکنش‌های دریافت شده به‌صورت روزانه ثبت کنیم. برای مثال رفتارهای تعاملی و مثبت یا رفتارهای توأم با روی داده ثبت‌نمایی و حتی علامت بروز یافته در خود را بیان کنیم. در شناخت افکار خود آیند ما از دو جریان آگاه خواهیم شد: نخست رفتار بروز یافته و دوم واکنش رخ داده و آثار آن روی خودمان. به عبارتی دیگری می‌توانیم سه رخداد موقعیت، افکار و نتیجه را با هم مشاهده کنیم. خود آگاهی دارای سه جزء است: اول: خودآرزیابی صحیح شامل نقاط قوت و ضعف، محدودیت‌ها، توانایی‌ها، قابلیت‌ها، استعدادها، توانایی‌ها، تجربه‌ها و یادگیری حاصل از آن، دوم: خود آگاهی هیجانی شامل آگاهی از احساسات، ادراک، عواطف، افکار و هیجانات خود در موقعیت‌های مختلف و سوم: اعتماد به‌نفس شامل اتکای فرد به توانایی‌ها، قابلیت‌ها، استعدادها، دانش، مهارت و امتیازات خود و همچنین میزان تلاش و تعهد فرد به تبدیل نقاط ضعف خود به نقاط قوت یا کاهش آن.

انواع خطاهای شناختی

۱. تفکر همه با هیچ: به جای اینکه یک موقعیت را به‌صورت یک پیوستار ببینید، آن را به شکل دو قطب متضاد می‌بینید. مثال: اگر من موفق نشوم کاملاً شکست خورده هستم. ۲. فاجعه‌سازی: شما آینده را به‌صورت منفی پیش‌بینی می‌کنید بدون اینکه سایر پیامدها محتمل تر را در نظر بگیرید. مثال: من خیلی آشفته خواهم شد و قادر به انجام هیچ کاری نخواهم بود. ۳. بی‌اعتبار کردن یا دست‌کم گرفتن جنبه‌های مثبت: شما به‌طور غیرمنطقی به خودتان می‌گویید که تجارب و رفتارهای مثبت‌تان به حساب نمی‌آیند. مثال: من پروژه را خوب انجام دادم اما این به آن مفهوم نیست که با کفایت هستم، من فقط شانس آوردم. ۴. استدلال هیجانی: شما فکر می‌کنید چیزی درست است چون قویاً آن را حس می‌کنید یا از شواهد مخالف چشم‌پوشی می‌کنید یا آنها را بی‌اهمیت می‌شمارید. مثال: می‌دانم خیلی از وظایف کاری را در دست انجام می‌دهم، اما هنوز احساس می‌کنم که یک شکست خورده هستم. ۵. برجسب ذهن: شما یک برجسب کلی و ثابت به خودتان یا دیگران می‌زنید، بی‌آنکه در نظر بگیرید ممکن است شواهد به‌طور منطقی تر دلالت بر یک نتیجه کمتر فاجعه‌بار داشته باشند. مثال: من یک بازینده هستم. او آدم خوبی نیست. ۶. ذهن خوانی: شما باور دارید از فکر بقیه خبر دارید، بی‌آنکه سایر احتمالات را در نظر بگیرید. مثال: او فکر می‌کند که من بیش از حد: شما یک نتیجه کلی و قطعی منفی می‌گیرید که فراتر از موقعیت‌های فعلی تصمیم می‌یابد. مثال: چون در قرار ملاقات احساس راحتی نمی‌کردم پس شرایط لازم برای دوست پیدا کردن را ندارم. ۸. شخصی‌سازی: شما اعتقاد دارید که بقیه به خاطر دلخوری از شما رفتار منفی دارند بدون اینکه علل محتمل تر را در نظر بگیرید. مثال: تعمیرکار با من سرسنگین است پس حتماً من کار بدی انجام داده‌ام.

شناسایی و پیدا کردن آگاهی نسبت به مواردی که در بالا ذکر شد به ما کمک می‌کند تا در سایر مهارت‌های زندگی عملکرد موثقی داشته باشیم. مثلاً برای کنترل استرس باید اول بتوانیم موقعیت‌های استرس‌زای زندگی خود را شناسایی کنیم سپس افکار خود آیندی را که منجر به این اضطراب شده است بشناسیم و در مراحل بعد خطاهای شناختی و مفروضه‌های شرطی و در نهایت باور بنیادین خود را شناسایی کنیم. آنگاه از تکنیک‌هایی برای تغییر افکار خود آیند و به دنبال آن اصلاح خطاهای شناختی استفاده کنیم. این تکنیک‌ها در سایر مهارت‌های زندگی به‌طور کامل توضیح داده خواهند شد.

