

به نام خدا

خودشناسی

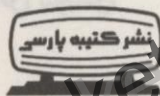
آلن دوباتن

www.ketab.ir

دکتر مریم بردبار



سرشناسه : دوپاتن، آلن، ۱۹۶۹ - م. De Botton, Alain
 عنوان و نام پدیدآور : خودشناسی/ آلن دوپاتن؛ [مترجم] مریم بردبار؛ ویراستار امیرخسرو خرازی.
 مشخصات نشر : تهران: کتیبه پارسی، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری : ۶۵ ص.
 شابک : 978-622-6672-70-2
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی : Self-knowledge, 2018.
 موضوع : خودشناسی Self-perception
 شناسه افزوده : بردبار، مریم، ۱۳۶۳، مترجم Bordbar, Maryam
 رده بندی کنگره : ۵/۶۹۷BF شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۰۲۴۲۵
 رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸ اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



نشانی: تهران، خ انقلاب، خ فخررازی، ک فرهنگ، ک اسلامی، ک بن‌بست یکم، پ ۲، زنگ ۱.
 اینترنتی: www.katibeparsi.com رایانامه: Katibe.parsi.1393@gmail.com
 تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: ۰۹۱۹۲۳۰۰۵۵۳ و ۰۹۱۹۲۳۰۰۵۵۳ و ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰ و ۰۲۱-۶۶۴۰۹۴۲۰
 مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

ناشر: کتیبه پارسی
 نویسنده: آلن دوپاتن
 تهیه کتاب: دکتر بهزاد شیرزادی
 ویراستار: دکتر غلامرضا برهمند (عضو هیئت علمی گروه تاریخ دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرری)
 ناظر قبل از چاپ: امیرخسرو خرازی
 لیتوگرافی: چاووش
 نوبت چاپ: پنجم، ۱۴۰۳
 چاپ و صحافی: شمیم
 نام کتاب: خودشناسی
 مترجم: دکتر مریم بردبار
 طرح جلد: عباس امیدی
 صفحه‌آرایی: عباس امیدی و کوثر شاهینی‌فر
 ناظر چاپ: فروردین باقرنژاد
 تیراژ: ۵۰۰

هر گونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد، اجرا و خوانش صوتی بیش از ده درصد و یا کل کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد و به هر صورت برای متخلف، «کارما» به دنبال خواهد داشت.

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹.....	۱: خودناآگاهی.....
۱۵.....	۲: مراقبه فلسفی.....
۱۶.....	اضطراب.....
۱۸.....	ناراحتی.....
۲۱.....	هیجان.....
۲۵.....	۳: هویت عاطفی.....
۲۶.....	خوددوستی.....
۳۰.....	رک‌گویی.....
۳۰.....	گفت و گو.....
۳۱.....	اعتماد.....
۳۴.....	میراث عاطفی.....
۴۳.....	۴: روراستی و انکار.....
۴۳.....	چیزهایی که در خودش به خودمان دروغ می‌گوییم.....
۴۴.....	چگونه به خودمان دروغ می‌گوییم.....
۴۴.....	حواس‌پرتی یا اعتیاد.....
۴۵.....	خوشحالی دیوانه‌وار.....
۴۵.....	تندمزاجی.....
۴۶.....	تحقیر.....
۴۶.....	عیب‌جویی.....
۴۷.....	تدافعی بودن.....
۴۷.....	بدبینی و ناامیدی.....
۴۸.....	عیب‌های دروغ گفتن به خودمان.....
۴۸.....	ما فرصت‌های مهم را برای رشد و یادگیری از دست می‌دهیم.....
۴۹.....	دیگران دوست ندارند در پیرامون ما باشند.....
۴۹.....	ما نشانه‌های مضر پرورش می‌دهیم.....
۵۳.....	۵: خودقضاوت‌گری.....
۵۳.....	ندای درون.....
۵۵.....	چرا ندای درون اهمیت دارد.....
۵۶.....	تغییر ندای درون.....
۵۹.....	۶: شک‌گرایی عاطفی.....
۶۲.....	نقص‌های گردوی معیوب.....
۶۳.....	گردو خودمحور است.....
۶۴.....	ویژگی‌های شک‌گرای عاطفی.....

یادداشت مترجم

خودشناسی ما را راهی مسیر آشتی با خودمان می‌کند، هویت عاطفی‌مان را به ما می‌شناساند و یاری‌مان می‌کند دریابیم که شکل‌گیری آن تماماً در دست ما نبوده است. در این کتاب، تفاوت عشق شرافتمندانه به خویش را با خودخواهی می‌شناسیم و احساس صحیح احترام به خود را در وجودمان می‌پروریم. صدای فانی هرگز خود را با آگاهی از اینکه همواره حق با او نیست، تشخیص می‌دهیم و یکنواختی را به شیوه‌ای ترغیب‌کننده و حمایت‌گر پرورش دهیم.

در فصول ابتدایی کتاب، نویسنده به این می‌پردازد که اصلاً چرا باید خود را بشناسیم و با احساساتمان بهتر آشنا شویم. در ادامه کتاب، ابعاد مختلف روان ما بررسی می‌شود و راهکارهایی برای آشنایی بیشتر با این زوایا در اختیارمان قرار می‌گیرد. در پایان این نکته مهم مطرح می‌شود که شاید هرگز نتوانیم به طور کامل خود را بشناسیم، اما هر چه بیشتر با خود آشنا شویم، بی‌شک زندگی اجتماعی بهتری را سپری خواهیم کرد.

در این کتاب، نکات خودشناسی به زیبایی دسته‌بندی شده است و ساده بودن مطالب، ماندگاری آنها را در ذهن خواننده آسان می‌کند. اما بخش اصلی کتاب تمرین‌هایی است که به هیچ وجه نباید ساده از کنارشان گذشت. موضوعی که در خودشناسی بسیار حائز اهمیت است، آگاهی از این

امر است که این فرایند تنها با مطالعه و افزایش دانسته‌هایمان رخ نمی‌دهد، بلکه صورت گرفتن آن با تمرین‌های عملی و وقت گذاشتن و کاوش در ژرفای درونمان محقق می‌شود. وجود ما همچون پیازی لایه لایه است که با برداشتن هر لایه، لایه زیرین آن برایمان آشکار می‌شود؛ لایه‌ای که با آن آشنایی کمتر و چه بسا همواره از مواجهه با آن وحشت داشته‌ایم. اما سپس با تمرین در دسترس ما قرار می‌گیرد، و این انتخاب ماست که شهامت به خرج دهیم، با آن مواجه شویم و یا مثل گذشته از آن بگریزیم.

آنچه باید همواره در ذهن داشته باشیم این است که نخست، مسیر خودشناسی مسیری پرچالش است و باید با شکیبایی و واقع‌بینی قدم در آن بنهیم، و دوم، بی‌گمان موهبتی که در پایان به آن دست می‌یابیم بی‌اندازه تعالی بخش و باشکوه خواهد بود. امید دارم کتاب پیش‌رو در انتخاب مسیرهای طمانند در زندگی خواننده عزیز نقشی مفید داشته باشد و یاری‌اش کند با روشن‌بینی و شناختی صحیح از خویش به انتخاب‌هایی خردمندانه و دوراندیشانه دست برد.

مریم بردبار^۱

بهار ۱۴۰۱