



ورود عضویت



هوش پزیر  
ایزنیاز

مقاله های آموزشی - مقالات علمی - مقالات تخصصی - مقالات علمی - مقالات تخصصی - مقالات علمی - مقالات تخصصی

## خلاصه بهترین کتاب های دنیا را با ما مطالعه کنید

صرفه جویی در وقت با مطالعه مهمترین نکات

مطالعه آخرین خلاصه ها

هوش پزیر  
ایزنیاز  
SOHEILAMANI.COM

### برترین مقالات



# بهترین کتاب های خودشناسی

SOHEILAMANI.COM

## بهترین کتاب های خودشناسی؛ ۷ کتاب برای درک و شناخت بهتر خودتان

شاید بهتر است این مقاله را با این سوال شروع کنیم که چقدر خودتان را می شناسید؟ اکثر افراد فکر می کنند که کاملاً خودشان را می شناسند ولی زمان هایی می رسد که نمی توانند دلیلی برای احساسات و افکار خود پیدا کنند. این موضوع نشان دهنده این است که هنوز به خوبی از شخصیت خودشان آگاه نیستند. رسیدن به خود آگاهی و خودشناسی تلاش زیادی می طلبد. خواندن بهترین کتاب های خودشناسی به شما کمک می کند در مسیر توسعه فردی قدم بردارید. چرا که خودشناسی یکی از مهم ترین عوامل رسیدن به موفقیت در زندگی هستند.



### خودشناسی چیست؟

خودشناسی به شناخت ما از خودمان بر می گردد. همان طور که ما برای اعتماد به دیگران نیاز به شناختن آنها داریم در مورد شخص ما هم این موضوع صدق می کند. چرا که اگر از خود شناخت کاملی نداشته باشیم در مواقع مختلف نمی توانیم به خودمان اعتماد کنیم. این عدم خودشناسی موجب پایین آمدن اعتماد به نفس در ما می شود.

### چگونه به خودشناسی برسیم؟

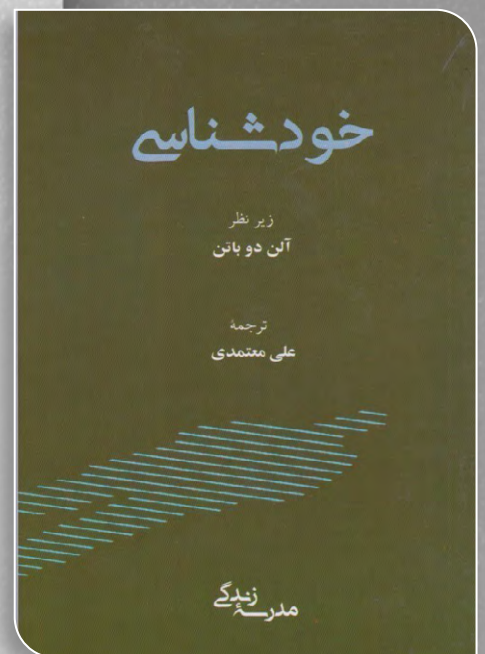
برای مثال دوست صمیمی خودتان را تصور کنید. این صمیمیت میان او و شما در طول زمان و با شناخت ایجاد شده است. این شناخت حاصل مشاهده رفتار او در موقعیت های مختلف است. خودشناسی نیز به زمان و البته مطالعه نیاز دارد. شما باید به رفتارهای خود در موقعیت های متفاوت توجه کنید. سپس با خواندن بهترین کتاب های خودشناسی خود را مورد بررسی قرار دهید تا بتوانید به شناخت مناسبی از خودتان برسید.

### چرا مطالعه بهترین کتاب های خودشناسی از اهمیت زیادی برخوردار است؟

عموما همه ی انسان ها خود را از طریق جایگاه اجتماعی در جامعه و مرتبه ی خود در خانواده و دوستان می شناسند. این موضوع یعنی درک ما از خود وابسته به دیگران است. اما تا حالا اتفاق افتاده که از خودمان بپرسیم واقعا چه کسی هستیم؟ با پرسیدن این سوال و به دنبال جواب رفتن برای این پرسش می تواند تغییرات زیادی در زندگی ما ایجاد کند.

خودشناسی مهم است چرا که هر چه مادرک بهتری از خودمان داشته باشیم، نقاط قوت و ضعف خود را بهتر می دانیم و می توانیم از آنها در مسیر درستی استفاده کنیم. خودشناسی یعنی اینکه می توانیم احساسات خود را تشخیص دهیم و آنها را یکدیگر تفکیک کنیم. با خود آگاهی به نیازهای شخصیتی خود بهتر آگاه می شویم و دیگر با خودمان وارد جنگ نمی شویم.

پس خواندن بهترین کتاب های خودشناسی یکی از مفیدترین و البته





## بهترین کتاب‌های خودشناسی

ضروری‌ترین کارهایی است که می‌توانیم برای خودمان انجام دهیم. در لیست زیر به معرفی بهترین کتاب‌های خودشناسی در جهان می‌پردازیم.

### ۱- خودشناسی از آلن دوباتن

«هر کسی که از شخصی که سال قبل بوده است خجالت زده نیست به احتمال زیاد در این سال به اندازه‌ی کافی یاد نگرفته است.»

به قول فیلسوف بزرگ سقراط خودشناسی را می‌توان خلاصه‌ی تمام دستورهای فیلسوفانه دانست. خودشناسی اهمیت زیادی دارد چرا که تنها بر این اساس است که می‌توانیم بفهمیم ما حقیقتاً چه کسی هستیم و چه تصمیمی باید برای زندگی مان بگیریم. حالا این تصمیم می‌تواند درباره‌ی زندگی شغلی ما باشد، چه درباره‌ی موضوعات احساسی! این کتاب ما را با خودش به سفری عجیب و غریب به اعماق وجودمان می‌برد. جایی که احتمالاً تا به حال خودمان هم از وجودش آگاه نبوده‌ایم.

آلن دوباتن با یاد دادن یک سری تمرین و دستورالعمل‌ها ما را برای شناختن شخصیت اصلیمان مسلح می‌کند. به صورتی که بعد از خواندن این کتاب که یکی از بهترین کتاب‌های خودشناسی محسوب می‌شود به برداشتی جدیدی از خودمان می‌رسیم. به همین علت می‌توانیم در زندگی تصمیم‌گیری بهتری داشته باشیم و الویت‌هایمان را در زندگی مشخص کنیم.

### ۲- جزء از کل اثری از استیو تولتز

کتاب جزء از کل کتابیست که نامش به خوبی نشان دهنده‌ی پیام این کتاب است. این کتاب راجع به پدر و پسری به نام مارتین و چسپر است که دارای ۲ زاویه دید کاملاً متفاوت هستند یعنی حداقل پسر همچنین تفکری دارد. او تمام سعی‌اش را می‌کند که تفکرش مانند پدرش نشود اما بعد از شنیدن داستان زندگی پدرش متوجه می‌شود که وجه اشتراکات زیادی دارند. این کتاب با گفتن داستانی جذاب به مسائلی می‌پردازد که به خودشناسی می‌انجامد از همین رو است که نام آن در میان بهترین کتاب‌های خودشناسی آورده شده است.

جزء از کل گاهی با تغییر دادن راوی داستان به ما نشان می‌دهد که هر تفکری می‌تواند چند وجه متفاوت داشته باشد و تمام آنچه که ما می‌دانیم تنها جزئی از کل است. استیو تولتز برای نگارش این کتاب ۵ سال زمان صرف کرد ولی موفق شدنکات فلسفی را اکثر در بهترین کتاب‌های فلسفی می‌بینیم به خوبی در قالب داستان بیاورد.

### ۳- کتاب هنر و علم خودشناسی؛ پیتر هولینز

اگر ندانید از کجا آمدید و چه کسی هستید، هیچ گاه نمی‌توانید بفهمید که کجا باید بروید. با کتاب هنر و علم خودشناسی متوجه می‌شوید که دلیل شما برای آمدن به این دنیا چیست. این کتاب به شما کمک می‌کند که زندگی خود را بر اساس ویژگی‌های خاص شخصیتی‌ای که دارید بسازید. این موضوع است که می‌تواند میان یک زندگی کامل و راضی کننده و یک زندگی بی‌هدف و پوچ تفاوت ایجاد کند. این کتاب به شما از طریق روش‌های علمی کمک می‌کند که خودتان را بهتر بفهمید و دلیل هر کاری که انجام می‌دهید برای شما روشن شود.

خودشناسی موضوع جدیدی نیست اما هرگز قبل از این کتاب این گونه به آن پرداخته نشده است. پیتر هولینز نویسنده‌ی این کتاب دلایل علمی





پشت هر شخصیتی را برای ما روشن می سازد. پیترو در رشته ی روانشناسی تحصیل کرده است و برای ده ها سال رفتار انسان ها را مورد بررسی قرار داده است. او توانست با نوشتن این کتاب توانست به یکی از پر فروش ترین نویسندگان تبدیل شود. او می گوید خودشناسی یعنی پیدا کردن روشی برای زندگی که همیشه می خواستید. چرا که بدون خودشناسی هر روز زندگی ما مانند تیری است که در تاریکی پرتاب می کنیم. دلیل آن هم بسیار ساده است چرا که اگر ندانیم چه می خواهیم از کجا بفهمیم که باید چکار کنیم.

#### ۴- تخت خوابت را مرتب کن از ویلیام مک راون

شاید فکر کنید مرتب کردن تخت خواب نمی تواند هیچ تاثیری در زندگی انسان داشته باشد. اما دکتر ویلیام مک راون کاملاً با شما مخالف است. دکتر مک راون در یک سخنرانی در دانشگاه تگزاس با استفاده از شعار دانشگاه یعنی «هر چیزی که اینجا شروع می شود دنیا را تغییر می دهد.» استفاده کرد و چند روش برای مواجهه با سختی که در دوران آموزشی نیروی دریایی یاد گرفته بود را بیان کرد. او گفت که چطور کارهایی ساده که حتی فکرش را هم نمی کنید، می تواند تغییرات اساسی در شما ایجاد کند. این سخنرانی دکتر مک راون به بیش از ۱۰ میلیون بازدید رسید. این موضوع باعث شد او تمام داستان و درس های مهم زندگی خود و اطرافیان را که با او به عنوان نیروی دریایی کار می کردند را تحت عنوان تخت خوابت را مرتب کن با ما به اشتراک بگذارد. تخت خوابت را مرتب کن از جمله بهترین کتاب های انگیزشی نیز هست. با خواندن این کتاب و یاد گرفتن چند اصول ساده می توانیم یاد بگیریم هدف اصلی مادر زندگی چیست و چگونه با انجام یک سری کار ساده به آن نزدیک تر شویم.



#### ۵- خودت را به فنا نده؛ زویی لوین

کتاب خودت را به فنا نده از دسته کتاب هایی است که به انسان کمک می کند کمی آزادانه تر زندگی کند و به خودش آسان تر بگیرد. اگر

- ۱- مدام خودتان را به سختی قضاوت می کنید
- ۲- در رابطه هایتان نقش قربانی دارید
- ۳- در زندگی تان احساس پوچی دارید

نیاز دارید که این کتاب را بخوانید تا کمی به خودتان آسان تر بگیرید. زویی لوین در این کتاب به کمک شما می آید تا با معرفی چند راهکار ما را به شناخت بهتری از خودمان برساند.

او با این کار به سلامت ذهن ما کمک می کند. سلامت ذهن یعنی تفکرات مثبت تری نسبت به خودمان داشته باشیم. خودمان را مهربانانه تر قضاوت کنیم و دیگر به سختی از خودمان انتقاد نکنیم. این کتاب شما را به مسیری دعوت می کند که می توانید در آن با آرامش بیشتری به سمت هدفتان حرکت کنید. پس با خواندن کتاب خودت را به فنا نده استرس هایی که عواقب جبران ناپذیری در زندگی شما خواهند داشت را کنار بگذارید. به علاوه مغز خود را به شکل مثبت تری طراحی کنید.



کمتر فکر کن  
و دل به زندگی بسده

گری جان بیشاپ / ترجمه حسین کازر



## ۶- نیمه‌ی تاریک وجود؛ دبی فورد

کتاب نیمه‌ی تاریک وجود یکی از بهترین کتاب‌های روانشناسی و خودشناسی محسوب می‌شود. این کتاب شما را قادر می‌سازد که خودتان را کاملاً و همان‌طور که هستید بپذیرید و خودتان را در آغوش بگیرید. هر انسانی برای خود نقاط قوت و همچنین نقاطی منفی دارد. اما اکثر ماسعی در پنهان کردن نقاط منفی خود داریم و دوست نداریم که با آن‌ها روبه‌رو شویم. اما دبی فورد در این کتاب ما را با نیمه‌ی تاریک وجودمان آشتی می‌دهد و ما را با آن روبه‌رو می‌کند. او معتقد است تنها در این صورت است که می‌توان به آزادی کامل رسید. او می‌گوید که با قبول کردن و روبه‌رو شدن با نقاط ضعفمان می‌توانیم با آگاهی کامل آن‌ها را بپذیریم. حتی با کار کردن روی آن‌ها، نقاط ضعفمان را به نقاط قوت خود تبدیل کنیم. بعد از خواندن کتاب نیمه‌ی تاریک وجود با خودتان به صلح برسید و خودتان را کمی بیشتر از قبل دوست داشته باشید.

## ۷- خودشناسی به روش یونگ از مایکل دانیلز

کتاب خودشناسی به روش یونگ چند تکنیک جدید برای خودشناسی را بر اساس تئوری‌های روانشناسانه‌ی کارل یونگ معرفی می‌کند. این تکنیک‌ها شما را قادر می‌سازد که نوع شخصیت خود را پیدا کنید. در این کتاب باید یاد گرفتن تفاوت‌های کارهایی که باید انجام دهیم و دیگر کارهایی که مایلیم آن‌ها را انجام بدهیم می‌توانیم به درک بهتری از خود و روابطمان برسیم.

تکنیک‌های خودشناسی که در این کتاب مطرح می‌شود تنها برای پیدا کردن نوع شخصیت مادر در روانشناسی یونگ نیست بلکه بعد از مشخص کردن مدل شخصیت خود می‌توانید با استفاده از الگوهای یونگ آن را بهبود ببخشید. این کتاب اصولاً یکی از کتاب‌های مورد علاقه‌ی خوانندگان یونگ و روانشناسان است. مایکل دانیلز در این کتاب ابتدا به شما کمک می‌کند که نوع شخصیت خود را بفهمید. بعد با یک سری روش دیگر شما را قادر می‌سازد به شناخت بهتری از خود برسید و نقاط قوت شخصیتی‌تان را گسترش دهید.

## بهترین کتاب‌های خودشناسی؛ سخن پایانی

قدم اول برای رسیدن به موفقیت خودشناسی است. چرا که اول از هر چیز هر فرد باید به شناخت خوبی از خودش برسد. بعد زمانی که توانست دلیل زندگی و موجودیتش را پیدا کند به دنبال چیزی برود که واقعا می‌خواهد. آن موقع است که در مسیر موفقیت و توسعه‌ی فردی قرار می‌گیرد. پس اگر در حال حاضر در زندگی خود حس گمشدگی دارید یکی از بهترین کتاب‌های خودشناسی را انتخاب کنید و شروع به خواندن کنید. شاید بتوانید با خواندن این کتاب هم‌مسیر زندگی خود را پیدا کنید.



خودشناسی  
به روش یونگ



مایکل دانیلز  
ترجمه اسماعیل فصیح