

## معرفی کتاب خودشناسی

آلن دوباتن در کتاب خودشناسی، شما را به سفری در ژرف‌ترین و دور افتاده‌ترین گوشه‌های وجودتان می‌برد و با کمک آن مجهز به مجموعه ابزارهایی می‌شوید که می‌توانید شخصیتتان را به درستی شناسایی کنید.

در یونان باستان از سقراط فیلسوف خواستند که کلیات قوانین فلسفی را بگوید، او در پاسخ گفت: «خودت را بشناس». خودشناسی چون بر اساس شناختی دقیق از وجود خودتان است بسیار حائز اهمیت می‌باشد، زیرا می‌توانید تصمیم‌هایی قابل اطمینان به خصوص در قلمروی زندگی شخصی و شغلی‌تان بگیرید.

یکی از برجسته‌ترین مشخصه‌های ذهن انسان‌ها این است که فهم بسیار اندکی از آن دارند؛ با این که به تعبیری در وجود خودشان سکونت دارند، غالباً فقط موفق می‌شوند از بخشی از موجودیت خودشان سر در بیاورند.

به واسطه‌ی علم روان‌شناسی، در ذهن همه‌ی شما این گونه نقش بسته که ذهن اساساً به دو بخش آگاه و ناخودآگاه تقسیم می‌شود؛ یعنی اتفاقاتی که بی‌واسطه در دسترس شماست و چیزهایی که در سایه‌های ذهن شما واقع است، یعنی اتفاقاتی که ممکن است به شکل علائم بیماری، رویاها، لغزش‌های زبانی و اضطراب‌ها، حسرت‌ها و ترس‌های فراگیر بروز کند، شما را غافلگیر می‌کند.

آلن دوباتن (Alain de Botton)، نویسنده، فیلسوف و مجری تلویزیون سوئیسی که بیشتر زندگی خود را در انگلستان گذرانده است از علاقمندان فلسفه به شمار می‌رود و البته اصرار و تأکید دارد که فلسفه را فقط در خدمت زندگی می‌خواهد.

### در بخشی از کتاب خودشناسی می‌خوانیم:

بلوغ مستلزم این است که با والاطبعی تمام بپذیریم که با ترابردهای متعددی سر و کار داریم و ملزم هستیم که بکوشیم به شکلی منطقی گره آن‌ها را باز کنیم. بزرگ شدن یعنی این که با فروتنی تمام دریابیم که چه بسا مدام جنبه‌هایی اغراق‌آمیز را وارد موقعیت‌های گوناگون می‌کرده‌ایم، یعنی این که با دقت بیشتر و روحیه‌ی انتقادی بالاتری خودمان را زیر نظر بگیریم تا این قابلیت را در خودمان تقویت کنیم که در هر موقعیت خاص

و لحظه‌ی خاص با انصاف و بی‌طرفی بیشتری دست به قضاوت و عمل بزنیم. منظور این است که درباره سرچشمه‌های مشکلاتمان اندکی درایتمان را بالاتر ببریم و بدین ترتیب، دریابیم که به طور مشخص درباره کدام جنبه‌های زندگی‌مان باید مراقبت و دقت بیشتری به خرج دهیم.

در دوران قدیم، شجره‌نامه‌ها صرفاً برای این نبودند که به خود فرد شناختی درباره اصل و نسبش بدهند، بلکه اقلامی عمومی محسوب می‌شدند که قرار بود آن چیزهایی را به غریبه‌ها انتقال دهند که لازم بود درباره ما بدانند. پیش از آنکه اشراف‌زاده‌ها وصلت کنند، با دقت تمام شجره‌نامه‌های یکدیگر را واری می‌کردند تا ببینند اوضاع از چه قرار است. اگر یک شجره‌نامه‌ی عاطفی وجود می‌داشت واجد ارزشی مشابه بود؛ در آن صورت پیش از آنکه فرصت این را داشته باشیم که به واسطه‌ی میراث عاطفی‌مان به دیگران آسیب بزنیم یا عصبانی‌شان کنیم، شجره‌نامه‌ی عاطفی‌مان را در اختیارشان می‌گذاشتیم تا در حوزه‌هایی که هنوز با ما هم‌دل هستند بیشتر ما را بشناسند. وقتی خطرات ناشی از ترابرد عاطفی را درک کنیم، آنگاه در برابر آزرده‌گی و قضاوت‌گری، همدلی و تفاهم را ترجیح خواهیم داد. در این صورت چه بسا دریابیم که باعث و بانی امواج ناگهانی اضطراب یا خصومت در دیگران، لزوماً همیشه ما نیستیم، و از همین رو ضرورتی ندارد که همواره با خشم و غرور جریحه‌دار شده با آن‌ها مقابله کنیم. این امکان هم وجود دارد که برآشفته‌گی یا سرزنش‌گری به همدلی و دلسوزی بابت دشواری‌هایی تبدیل شود که همه ما با گذشته‌مان داریم.

## فهرست مطالب کتاب

بخش اول: از خود بی‌خبری

بخش دوم: تعمق فلسفی

بخش سوم: هویت عاطفی

بخش چهارم: روراستی و طفره روی

بخش پنجم: قضاوت در باب خویشتن

بخش ششم: شک‌گرایی عاطفی

## مشخصات کتاب الکترونیک

کتاب خودشناسی      نام کتاب

نویسنده	<u>آلن دوباتن</u>
مترجم	<u>محمدهادی حاجی بیگلو</u>
ناشر چاپی	<u>انتشارات کتاب سرای نیک</u>
سال انتشار	۱۳۹۸
فرمت کتاب	EPUB
تعداد صفحات	87
زبان	فارسی