

ستایش کنم ایند پاک را

تاریخ و روش رانشناس

تألیف: مصطفی حفرپور



تهران: انتشارات پرتوی سپید

۱۳۶۵ :	جغریور، مهسا =	رشناسه
خودت را بشناس / تألیف مهسا جغریور.		ن و ن، پدید آور
تهران: پرستوی سپید، ۱۳۹۶.		مشکت نشر
۹۶ ص / خشتی کوچک / چاپ اول		خصیات ظاهری
۳-۱۶-۸۷۵۶-۶۰۰-۹۷۸		شابک
فیما :		وضعیت درست نو
خودشناسی :		موضوع
Self-perception :		موضوع
دسازی :		موضوع
Self-actualization (Psychology)		موضوع
۶، ۷، ۱۲، ۳ / BF۷۲۴		رده بندی کنگره
۱۵۵/۲ :		رده بندی دیویی
۴۹۶۴۱۳۸ :		شماره کتابشناسی ملی

انتشارات پرستوی سپید

خودت را بشناس / تألیف: مهسا جغریور
 ناظر چاپ، صفحه آرایی و اجزا / انتشار: زمانی مزده
 طرح روی جلد و اجرا / رعنا زیدی
 تعداد صفحات ۹۶ صفحه / چاپ اول ۱۳۹۶
 شمارگان ۱۰۰۰ نسخه / بها ۸۰.۰۰۰ ل.
 آدرس: خیابان انقلاب / خیابان رازی / انتهای شیراز شرقی / بن بست / پ ۵ / واحد ۱۰
 تلفن: ۰۹۱۲۲۹۰۲۹۱۰ - ۶۶۷۱۱۶۳۴
 حق چاپ محفوظ است

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	سخن اول
۲۳	آزاداندیش باشیم
۲۷	احساس رضایت
۳۳	بیان احساس
۳۷	لطفا ازدواج را ابزاری نگاه نکنیم
۴۳	اعتقادات مذهبی
۴۷	مسائل اقتصادی
۵۱	آشنایی با زبان عشق

۵۷ بر روی سبک تفریحات مورد علاقه

۶۳ که ال پرده

۷۳ سوءتفاهم در برداشت

۷۷ خودخواهی یا مراقبت از خود ؟

۸۳ کلید رهایی از استرس

مقدمه

خودت را بشناس، به یونانی: (Know Thyself) در معبد "دلفی" یونان باستان نصیحت شده بود. دلفی یکی از مهم‌ترین محل‌های هزاره اول قبل از میلاد بود. از اولین کسانی که به صورت جدی خودشناسی را مطرح کرده، سفرط است.

کسانی که با افکار خوب و سازنده هیچ‌وقت تنها نیستند.

آلبرت اینشتین

سرگرم شدن تو به عیب‌های خودت، کفایت می‌کند تو را از ننگ عیب‌جویی از دیگران.

حضرت علی (ع)

در طول تاریخ کتاب‌های بی‌شمار دیگری چاپ رسیده و بزرگان زیادی سعی و تلاش کردند تا بتوانند این مهم را به گوش بش برسانند که خودشناسی اساس نیازمندی‌های انسانی است.

کتاب‌های جذابی در بازار موجود است ولی به خاطر حضورم در جامعه و ارتباط تنگاتنگم با مردم و شنیدن دردهای روحی آن‌ها بر آن شدم تا به این امر بپردازم و بی‌قراری انسان را شناسایی و تا حدی که در توانم هست بهکارهایی ارائه دهم که تا الان حداقل میان مراجعینم قابل قبول و کاربردی بوده است.

امام علی (ع) که کسی که خود را بشناسد خویشتن را با امور فناپذیر خوار نمی‌سازد.

به راستی هر که خود را شناخت خدا را شناخت و هیچ کس خود را بدون مربی نشناخت. در حیرتم از مردمی که در جستجوی گمشده‌ای هستند حال آنکه خود را نمی‌جویند. در حیرتم از کسی که خود را نمی‌شناسد و می‌پندارد که دیگران را می‌شناسد.

به راستی که خودشناسی کم‌مشتتری‌ترین و مهم‌ترین به راستی که خودشناسی برترین علم‌هاست.

به راستی هر که خود را شناخت مشکلاتش حل شد.