

Як пізнати самого себе

Пізнай себе, і ти пізнаєш світ
Сократ

Студентське життя – це найкраща пора для творчих звершень, для пізнання самого себе та пізнання чогось нового.



Пізнати себе – означає відчувати себе особистістю, зрозуміти свій внутрішній світ, вивчити свої властивості, побачити і прийняти свої не тільки позитивні якості, а й негативні та осмислити цінність свого життя. Самопізнання дозволяє повною мірою використовувати свої здібності в навчанні, праці, у спілкуванні з іншими людьми, у будь – якій професійній діяльності. Воно дає можливість майбутнім фахівцям медичної сфери прогнозувати та критично аналізувати власну професійну діяльність, оцінювати ефективність свого професійного і особистісного розвитку та нести відповідальність за прийняті професійні рішення.

Багато людей зовсім не знають себе, а тому не можуть стати успішними і щасливими. Самопізнання слід починати з аналізу своїх вчинків, своєї поведінки, спостереження за собою. Пізнавати себе зовсім нелегко. Знайти шлях до себе вам допоможуть книги з психології і саморозвитку:

1. *«Дивачка, що закохалася в мозок» Венді Сузукі.*

Ця книга спростовує досить поширені переконання, що наша особистість формується в дитинстві, і в дорослому віці вже мало що можна змінити. Нейробіолог, професорка Нью – Йоркського університету Венді Сузукі у своїй праці легко переконає вас, що володіти процесами свого мозку та стати кращим зсередини можна у будь – якому віці. Головне – це бажання пізнати процеси, які відбуваються у нашому розумі.



2. *«У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю» Алекса Корба.*

В цій книзі описані дієві способи, як подолати стан пригніченості, порожнечі і знову розпочати нормальне життя.

3. *«Приборкай своїх драконів. Як перетворити недоліки на переваги» Хосе Стівена.*

Ця книга – розповідь про те, що відбувається у нашій підсвідомості, Дракони – це наші страхи, які не дають рухатися далі, якщо не знати, як їх приборкати. Психотерапевт із 20 – річним стажем підкаже вам, як приборкати своїх внутрішніх монстрів: упертість, жадібність, нетерплячіс

4. *«12 правил життя. Як перемогти хаос» Джордана Пітерсона.*

Ця книга допоможе вам наповнити своє життя сенсом, подолати відчай, депересію, неспокій і бути успішними.

Перелік правил, наведених в книзі, яких необхідно дотримуватися:

- Спиною – прямо, плечі – назад;
- Ставтеся до себе так, як до людини, якій маєте допомагати;
- Товаришуйте з людьми, які бажають вам добра;
- Порівнюйте себе з тим, ким ви були вчора, а не з тим, ким хтось інший є сьогодні;
- Не дозволяйте своїм дітям робити те, через що вони вам менше подобаються;
- Перш ніж критикувати світ, наведіть лад у власному домі;
- Прагніть чогось важливого, а не вигідного;
- Кажіть правду чи принаймні не обманюйте;
- Припустіть, що людина, яку ви слухаєте, може знати щось невідоме вам;
- Нехай ваші слова будуть точними;
- Не заважайте дітям, коли вони катаються на скейті;
- Якщо зустрінете на вулиці кота, погладьте його.



Успіх і щастя не приходять самі собою, вони залежать від нас. Жодна людина не приходить у світ досконалою. Все її життя – постійний розвиток та пізнання. Нехай же відомий вислів «Тетет носсе» (лат.) – «Пізнай себе» стане вашим девізом.