

سرشناسه: بوداک، بیهان

Budak, Beyhan

عنوان و نام پدیدآور: با خودت خوب باش، انسان زیبا/نویسنده بیهان بوداک؛ مترجمان

فائزه پورعلی، کیارش ملکی قزاقلو. ویراستار سمانه عباسی.

مشخصات نشر: تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۶۹۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Kendine iyi davran güzel insan, 2020.

موضوع: خودسازی

موضوع: mSelf-actualization (Psychology)

موضوع: خود راهبری

موضوع: Self-management (Psychology)

موضوع: روابط بین اشخاص

موضوع: Interpersonal relations

شناسه افزوده: پورعلی، فائزه، ۱۳۶۹- مترجم

شناسه افزوده: ملکی قزاقلو، کیارش، ۱۳۷۱- مترجم

شناسه افزوده: عباسی، سمانه، ۱۳۶۳- ویراستار

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۷۲۶۷۳

وضعیت رکورد: فیبا

با خودت خوب باش انسان زیبا

نویسنده: بیهان بوداک

مترجمان: فائزه پورعلی - کیارش ملکی قزاقلو

ویراستار: سمانه عباسی

بازخوان نهایی: اشکان حسین زاده

صفحه‌آرا: افسانه حسن بیگی

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: دوم

سال چاپ: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۶۹۳-۲

ISBN: 978-622-220-693-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نو اندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نو اندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

- درباره نویسنده ۱۱
- قدردانی ۱۳
- بخش اول: سخن آغازین ۱۷**
- تغییر ۱۷
- با خودت باش یعنی چه؟ ۱۹
- آیا هر انسانی زیباست؟ ۲۲
- جسارت شروع کردن و شناخت را دارم ۲۳
- اگر آهسته نباشی، نمی‌توانی منبع مشکل را پیدا کنی ۲۵
- لیوان خالی ۳۱
- انتخاب یا اجبار؟ ۳۴
- قانون فیزیکی ظروف متصل پاسکال ۳۶
- پیدا کردن فیل پنهان زندگی‌ات ۳۷
- هیچ شادی یا رنجی ماندگار نیست ۳۹
- مشکلات شبیه به هم را تجربه می‌کنی ۴۲
- افکار زباله هستند ۴۴
- چگونه می‌توانیم از احساساتی شدن شدید رهایی یابیم؟ ۴۸
- مسئله مهم این است که ذهن خود را درگیر آن مسائل کنی یا نه. ۵۷
- هرگز به یک خرس سفید فکر نکن! ۵۹
- زیر تمام فرش‌ها پر شده است ۶۱
- مواردی که وقتی زندگی‌ات روبه‌راه نیست، باید به خاطر آوری ۶۴

- ۶۷..... تمرکز بر جایی اشتباه
- ۶۹..... دردهایی که تجربه می‌کنی، باید مفهومی داشته باشند
- ۷۱..... فقط برای تو اتفاق نیفتاده است
- ۷۳..... **بخش دوم: روابط**
- ۷۳..... اگر فرشته هم باشی، از صدای بال‌هایت ناآرام می‌شوند
- ۷۶..... اگر دماسنج خراب باشد؟
- ۷۹..... لازم نیست همه تو را دوست داشته باشند
- ۸۳..... چشم‌های خودت را نه به‌سوی افرادی که تو را دوست ندارند، بلکه.....
- ۸۵..... نباید هرکس را به دایرهٔ ویژهٔ خود وارد کنی
- ۸۸..... افراد سمی و روش‌هایی که به کار می‌بندند
- ۹۰..... عدم تعادل احساسی
- ۹۱..... مانپولاسیون یا دستکاری روان‌شناختی (جهت‌دهی اتفاقات)
- ۹۲..... تلاش برای اثبات خود
- ۹۳..... خودمحوری
- ۹۵..... آهنبای غم
- ۹۷..... از بین بردن اشتیاق
- ۹۹..... فتنه‌گری
- ۱۰۱..... انسان‌های جدید را از کدام در به زندگی خودت راه می‌دهی؟
- ۱۰۴..... ترس از تنهایی
- ۱۰۷..... اگر نخواهی متوجه نیاز تو نمی‌شوند
- ۱۱۰..... فداکاری بیش‌ازحد و خستگی و فرسودگی حاصل از ترحم
- ۱۱۴..... قدرت بیان
- ۱۱۶..... راه‌های مقابله با انتقادات
- ۱۲۲..... اگر نتوانی به آنچه نمی‌خواهی «نه» بگویی، زمانی برای گفتن «بله».....
- ۱۲۷..... کمرویی تاج؛ پیام‌هایی است که طبیعت درمورد مرزهایش می‌دهد

- گردآوری انسان‌های خوب ۱۳۰
- بخش سوم: پذیرش** ۱۳۳
- آیا بار گذشته هنوز بر دوشت سنگینی می‌کند؟ ۱۳۳
- انسان بدی نیستی ۱۴۰
- انسان خوبی هستی که خطاهایی از او سر زده است ۱۴۰
- به قدر کافی خوب بودن به معنای کامل بودن نیست ۱۴۲
- حق ناموفق بودن ۱۴۶
- آیا پذیرش به معنی تبعیت کردن است؟ ۱۴۹
- آیا واقعاً می‌توانی زندگی را کنترل کنی؟ ۱۶۰
- کمال‌گرایی احساسی ۱۶۳
- اگر بدانی هیچ چیز نخواهد شد چه کار می‌کردی؟ ۱۶۶
- گاهی فقط صبر می‌کنی ۱۶۸
- رفتار کردن مثل کسی که نیستی ۱۷۱
- بخش چهارم: غلبه بر بی‌ارزشی، ارزش خود را از نو بشناس** ۱۷۷
- این احساس بی‌ارزشی‌ات از کجا آمده است؟ ۱۷۷
- راه‌حلهایی که در گذشته مسائل را حل می‌کردند، ممکن است امروز... ۱۸۰
- خوش‌بینی آموخته‌شده ۱۸۴
- هرکس ارزش خود را می‌داند ۱۸۷
- ویروس ناراحتی: مقایسه کردن ۱۸۹
- منشأ کد شخصیتی خودت را بشناس ۱۹۳
- کلماتی که استفاده می‌کنی دنیای تو را شکل می‌دهند ۱۹۸
- پی بردن به حضور ارادهایی که مدام در درون صحبت می‌کند ۲۰۰
- بخش پنجم: نور انتهای تونل: کلید تغییر** ۲۰۳
- چرا نمی‌توانم خودم را تغییر دهم؟ ۲۰۳
- پلی از اضطراب که باید برای تغییر از آن عبور کنی ۲۰۷