

منگوچ، هاکان
Mengüç, Hakan

من نی هستم/ نویسنده هاکان منگوچ؛ مترجم فائزه پورعلی؛ ویراستار زهرا قنبرزمانی.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.

۳۱۲ص: مصور: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۲۱-۰

فیبا

عنوان اصلی: ben ney'im.

من نی‌ام.

منگوچ، هاکان -- خاطرات

Mengüç, Hakan -- Diaries

نی‌نوازان -- ترکیه

Nay players -- Turkey

پورعلی، فائزه، ۱۳۹۹- مترجم

قنبرزمانی، زهرا، ۱۳۷۱- ویراستار

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۲۱-۰

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۲۱-۰

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۲۱-۰

هستم من

نویسنده: هاکان منگوچ

مترجم: فائزه پورعلی

ویراستار: زهرا قنبرزمانی

بازخوان نهایی: نسترن حسین‌پور

صفحه‌آرا: سانا صالحی

طراح جلد: سمانه محمدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۲۱-۰

ISBN: 978-622-220-121-0

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

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

NasleNowAndish



انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

در برهه نایبسنده	۱۵
فلسفه حیات	۱۶
بخش اول. به خاطر آموخته‌ام	۱۹
من برای یادآوری الماسی که برآموش کرده‌ای آمده‌ام	۲۲
از به هم رسیدنمان خوشحالم	۲۲
بابت سنگی که در دست دارم چقدر بول می‌پردا بد؟	۲۴
در این زندگی هیچ چیز اتفاقی نیست	۲۴
آشنایی با جواهرفروش	۲۷
ماه‌هایی که با استادم گذشت	۳۸
هاکان! ابتدا از پوسته‌هایت رها شو	۴۱
بخش دوم. تعادل در روابط زوجین	۵۳
مراحل ارتباط	۵۳
۱. مرحله آشنایی زوجین	۵۴
۲. مرحله شناخت کامل یکدیگر	۵۶
شناخت کامل زوجین و نامزدی	۵۷
«روی ابرها هستم...»	۵۷
«چه اتفاقی برایمان افتاده است؟»	۵۸
«تصمیمت را بگیر!»	۶۰
«این مسئله به کجا ختم می‌شود؟»	۶۱
رابطه زوجین بعد از یک سال	۶۲

- ۶۲..... آشنایی تمام خویشان و اقوام با زوجین
- ۶۴..... رابطه زوجین بعد از دو سال.....
- ۶۴..... «دارم خفه می‌شم!».....
- ۶۸..... ۴. مرحله، از بین رفتن هیجان در رابطه یا روزمرگی.....
- ۷۰..... ۵. مرحله طلاق و رنج جدایی.....
- ۷۲..... ۶. مرحله درد عشق.....
- ۷۲..... زن، مانکردنی شدن.....
- ۷۵..... ۷. نظر مرد، زن قوی کیست؟.....
- ۷۹..... ۹. رفتار زنی که، هانکردنی است:.....
- ۸۴..... تبدیل شدن به مرد، هانکردنی.....
- ۸۵..... مثل یک درست‌تردد دل کردن.....
- ۸۹..... مثل یک پدر از دست دادن.....
- ۹۱..... از این انسان‌ها دوری کنید.....
- ۹۵..... او را چگونه فراموش کنم، پخونه، تواند از درد عشق رها بشوم؟.....
- ۹۶..... چرا درد عشق می‌کشیم؟.....
- ۹۷..... درد عشق چقدر به طول می‌انجامد؟.....
- ۹۷..... راه‌های رهایی از درد عشق.....
- ۹۹..... خداحافظی با رنج عشق.....
- ۹۹..... ۱. می‌گذرد.....
- ۱۰۰..... انکار.....
- ۱۰۱..... خشم و عصبانیت.....
- ۱۰۱..... پرسش.....
- ۱۰۲..... پذیرش.....
- ۱۰۲..... ۲. اجتماعی شدن.....
- ۱۰۳..... ۳. علایق جدید برای خودت ایجاد کن.....
- ۱۰۳..... ۴. دوستان جدید پیدا کن.....
- ۱۰۴..... ۵. بخوان، بخوان، بخوان.....
- ۱۰۴..... ۶. درباره زندگی خود سؤال کن.....
- ۱۰۵..... ۷. به کلماتی که استفاده می‌کنی و توضیحاتی که می‌دهی دقت کن.....
- ۱۰۶..... ۸. از کارهایی که تو را افسرده می‌کند پرهیز کن.....

۹. بهترین جنبه گذشته، این است که گذشته.....	۱۰۷
فواید رنج عشق.....	۱۰۸
برده هیچ کس نشو.....	۱۱۱
تست میزان فداکاری.....	۱۱۲
فداکار بودن.....	۱۱۲
ارزشگذاری.....	۱۱۶
رازهای روان شاد روجین.....	۱۱۸
زنان ز - صحت می کنند یا مردان؟.....	۱۲۱
راه وادار کردن مردان - صحبت کردن.....	۱۲۲
مردها چه هدیه ای می خرند زن ها انتظار چه هدیه ای دارند؟.....	۱۲۹
برای زن ها روند مسیر بهم است نتیجه.....	۱۳۱
مردان به چه علت به زن ها گوش نمی دهند؟.....	۱۳۲
برای زنان.....	۱۳۷
برای مردان.....	۱۳۷
روش های احیای رابطه ای که دچار رور - گ شده.....	۱۳۷
یک منتقد متبحر شدن.....	۱۴۳
خودشیفتگان، استاد مدیریت کردن ادراک دیگران هستند.....	۱۴۶
آدولف هیتلر، بزرگترین نارسبستی که تاریخ به خود دیده است.....	۱۵۵
چگونه انسان مناسب را به زندگی ام جذب کنم؟.....	۱۵۷
بخش سوم. انرژی و سلامت کامل.....	۱۶۱
حکایت یک شفای بزرگ.....	۱۶۴
مادربزرگ و بهبودی ها.....	۱۶۱
آشنایی با انرژی و دوران پریشگری من.....	۱۶۶
انرژی چیست؟.....	۱۶۶
مطالعات علمی در مورد «انرژی».....	۱۶۷
مؤسسه معرفت شناسی.....	۱۶۷
باورم به تأثیر دعا و انرژی درونی ام و دوره بارور کردن آن.....	۱۶۸
مواردی که من در ایجاد نگرش و انرژی مثبت در آن ها به درمانشان کمک کردم.....	۱۶۹
ایجاد انرژی مثبت و تأثیر آن در بهبود بیماری ها.....	۱۷۲
بیماری که از آمریکا آمد.....	۱۷۵

۱۷۶ دانستن اینکه ضربه را باید به کجا بزنی

۱۸۳ بخش چهارم. هفت مرتبه نفس

۱۸۳ مرتبه اول نفس

۱۸۶ دعایی از ته دل

۱۸۹ هفت قانون

۱۹۰ ۱. مثبت اندیشی

۱۹۰ عطا اراد باهوش می توانند مثبت بیندیشند

۱۹۲ ۲. محبت

۱۹۳ دوست داشتن پویا، نفرت از آن

۱۹۷ ۳. ایمان، قید و شرط

۲۰۰ اطرافیان کمک، ن

۲۰۱ داستان قورباغه کر

۲۰۳ ۴. بخشش

۲۰۴ سنگینی لیوان

۲۰۴ ۵. کمک کردن به انسان ها

۲۰۵ ۶. شکرگزاری

۲۰۵ الف. شکرگزاری بابت چیزهایی که در زندگیمان داریم

۲۰۶ ب. شکرگزاری بابت چیزهایی که می خواهیم در زندگی داشته باشیم

۲۰۷ ج. می خواهیم روزمان چطور بگذرد، نیتمان را طبق آن تمیز کنیم

۲۰۷ نمونه نیت ها و قصدها

۲۰۸ ۷. دعای واقعی

۲۰۸ خواستن = خواسته + زحمت

۲۱۰ قانون جذب و ذات دعای قلبی (دعای از ته دل)

۲۱۱ یک کیسه طلا

۲۱۴ مرتبه دوم نفس

۲۱۵ رها شدن از پوسته ها

۲۱۵ از پوسته های رها شو

۲۲۱ دیگران چه می گویند؟

۲۲۲ شاخه گلی شکسته

۲۲۳ گردش های مسجد جامع اولو

۲۲۵	داستان «واو».....
۲۲۷	تمرین خودت بودن.....
۲۲۸	تمرین بیان و صداقت.....
۲۳۰	بیان احساسات منفی.....
۲۳۱	وقتی داری از احساسات بد صحبت می کنی از ضمیر «من» استفاده کن.....
۲۳۲	مرتبه سوم نفس.....
۲۳۲	نی صبور را می آموزد.....
۲۳۳	راز نهفته در خراستن.....
۲۳۴	داستان درانه.....
۲۳۶	تبدیل احساسات منفی به احساسات مثبت.....
۲۳۸	پرسش های حل کننده مثال.....
۲۴۱	یک پدر و دو پسر.....
۲۴۴	سوالات شبانه.....
۲۴۴	صدفی که درونش مروارید است.....
۲۴۵	مرتبه چهارم نفس.....
۲۴۵	درون نی خالی می شود و «هیچ» شدن انرژی دردد.....
۲۴۶	داستان توفیق نی زن و هیچ شدن.....
۲۴۸	داستان طوطی.....
۲۴۹	انرژی نیازمندی را ارسال نکن.....
۲۵۰	بخشش و رهایی.....
۲۵۱	تمرین بخشش.....
۲۵۲	تنفس نی زنی.....
۲۵۲	چگونگی تنفس نی زن.....
۲۵۳	در کجاها می شود انجام داد؟.....
۲۵۳	در چه مواقعی انجام بدهیم؟.....
۲۵۴	با بخشیدن آزاد می شوی.....
۲۵۴	چرا وقتی خشمگین می شویم با صدای بلند صحبت می کنیم؟.....
۲۵۵	آرام شدن.....
۲۵۶	روباهی فلج هستی یا شیری شجاع؟.....
۲۵۷	تو تا حالا سیب خوردی؟.....
۲۵۹	پاکسازی افکار: تصفیه با آب نمک.....

- ۲۶۱ مرتبه پنجم نفس
- ۲۶۱ منشأ موسیقی
- ۲۶۳ زندگی چه خوب و چه بد، در تعادل است، قبول کن!
- ۲۶۵ دفتر شکرگزاری
- ۲۶۷ به کمی آهستگی نیاز داری
- ۲۶۸ هر کس عجله کند دیر می‌رسد!
- ۲۶۸ خاصیت پاکسازی آب و وضو
- ۲۶۹ کجای تمام مانع پیشروی تو می‌شود
- ۲۷۰ ناخودآگاه قدرت تخیل و تمرین آرام شدن
- ۲۷۲ بیه‌های قند
- ۲۷۲ درس گرسنگی از تعلیم بودن کودکان!
- ۲۷۴ ششمین مرتبه نفس
- ۲۷۴ باش بازه و سر
- ۲۷۵ داستان یونس امره
- ۲۷۸ داستان چهار در
- ۲۸۰ مرتبه هفتم نفس
- ۲۸۰ نی به کمال رسیده است
- ۲۸۳ حرف آخر
- ۲۸۵ ضمیمه دلایل ذهنی بیماری‌ها