

سرشناسه: بوداک، بیهان

Budak, Beyhan

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

فائزه پورعلی، کیارش ملکی قراقولو، ویراستار سمانه عباسی.

مشخصات نشر: تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۶۹۳-۲-۲۲۰-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

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

موضوع: خودسازی

موضوع: IMSelf-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 قراقولو، کیارش، ۱۳۷۱-، مترجم

شناسه افزوده: عباسی، سمانه، ۱۳۶۳-، ویراستار

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۱۲۶۷۳

وضعیت رکورد: فیبا

با خودت خوب باش انسان زیبا

نویسنده: بیهان بوداک

مترجمان: فائزه پورعلی - کیارش ملکی قراقولو

ویراستار: سمانه عباسی

بازخوان نهایی: اشکان حسین زاده

صفحه‌آرا: افسانه حسن بیگی

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۶۹۳-۲-۲۲۰-۶۲۲-۹۷۸

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

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

- 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 دایره و یژه خود وارد کنی
- ۸۸..... افراد سمی و روش‌هایی که به کار می‌بندند
- ۹۰..... عدم تعادل احساسی
- ۹۱..... مانیپلاسیون یا دستکاری روان‌شناختی (جهت‌دهی اتفاقات)
- ۹۲..... تلاش برای اثبات خود
- ۹۳..... خودمحوری
- ۹۵..... آه‌ربای 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 انتقاده‌ها
- 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 آموخته شده 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 اردهایی که مدام در درون صحبت می‌کند ۲۰۰
- بخش پنجم: نور انتهای تونل: کلید تغییر ۲۰۳**
- چرا نمی‌توانم خودم را تغییر دهم؟ ۲۰۳
- بلی از اضطراب که باید برای تغییر از آن عبور کنی ۲۰۷