

منگوچ، هاکن
Mengüç, Hakan

من نی هستمه، نویسنده هاکن منگوچ؛ مترجم فائزه پورعلی؛ ویراستار زهرا قنبرزمانی

تهران: نسل نوآندیش، ۱۳۹۸.

۳۱۲ ص، مصور، ۱۴/۵×۲۱/۵ سم.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۲۱-۰۰

آیسا

ben ney'im. عنوان اصلی.

من نی‌ام

منگوچ، هاکن — خاطرات

Mengüç, Hakan — Diaries

نای‌پلایز — ترکیه

Nay players — Turkey

پورعلی، فائزه، ۱۳۶۹ — مترجم

قنبرزمانی، زهرا، ۱۳۷۱ — ویراستار

ML۶۱۹

۷۸۸۳۰۹۲

۵۹۲۲۲۳۸

هستمن

نویسنده: هاکن منگوچ

مترجم: فائزه پورعلی

ویراستار: زهرا قنبرزمانی

بازخوان‌نهایی: نسترن حسین‌پور

صفحه‌آرا: سائز صالحی

طراح جلد: سمانه محمدی

ناشر: نسل نوآندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابکد: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۲۱-۰۰

ISBN: 978-622-220-121-0

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

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

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

NasleNowAndish

انتشارات نسل نوآندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

- درباره نویسنده ۱۵
- فلسفه حیات ۱۶
- بخش اول. به خاطر تو آمده‌ام ۱۹
- من برای یادآوری الماسی که فراموش کرده‌ای آمده‌ام ۲۲
- از به هم رسیدنمان خوشحالم! ۲۲
- بابت سنگی که در دست دارم چقدر پول می‌پردازید؟ ۲۳
- در این زندگی هیچ چیز اتفاقی نیست ۲۴
- آشنایی با جواهرفروش ۲۷
- ماهایی 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 ۵۳
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 رهانکردنی شدن
- ۷۵..... از نظر مرد، زن قوی کیست؟
- ۷۹..... ۹. رفتار زنی که رهانکردنی است:
- ۸۴..... تبدیل شدن به مردی رهانکردنی
- ۸۵..... مثل یک دوست درد دل کردن
- ۸۹..... مثل یک پدر از او محافظت کن
- ۹۱..... از این انسان‌ها دوری کنید
- ۹۵..... او را چگونه فراموش کنی چگونه می‌توانم از درد عشق رها شوم؟
- 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. علائق 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
- فوائد رنج عشق ۱۰۸
- برده هیچ کس نشو ۱۱۱
- تست میزان فداکاری ۱۱۲
- فداکار بودن ۱۱۳
- ارزشگذاری ۱۱۴
- رازهای روابط شاد زوجین ۱۱۸
- زنان زیاد صحبت می کنند یا مردان؟ ۱۲۱
- راه وادار کردن مردان به صحبت کردن ۱۲۲
- مردها چه هدیه‌ای می‌خرند و زن‌ها انتظار چه هدیه‌ای دارند؟ ۱۲۹
- برای زن‌ها روند مسیر مهم است نه نتیجه ۱۳۱
- مردان به چه علت به زنان گوش نمی‌دهند؟ ۱۳۲
- برای زنان ۱۳۷
- برای مردان ۱۳۷
- روش‌های اجبای رابطی که دچار روزمرگی شده ۱۳۷
- یک منتقد متبحر شدن ۱۴۲
- خودشیفنگان، استاد مدیریت کردن ادراک دیگران هستند ۱۴۶
- آدولف هیتلر، بزرگ‌ترین نارسستی که تاریخ به خود دیده است ۱۵۵
- چگونه انسان مناسب را به زندگی‌ام جذب کنم؟ ۱۵۷
- بخش سوم، انرژی و سلامت کامل ۱۶۱**
- حکایت یک شفای بزرگ ۱۶۲
- مادر بزرگ و بهبودی‌ها ۱۶۵
- آشنایی با انرژی و دوران پرشکوهی من ۱۶۶
- انرژی چیست؟ ۱۶۶
- مطالعات علمی در مورد «انرژی» ۱۶۷
- مؤسسه معرفت‌شناسی ۱۶۷
- باورم به تأثیر دعا و انرژی درونی‌ام و دوره بارور کردن آن ۱۶۸
- مواردی که من در ایجاد نگرش و انرژی مثبت در آن‌ها به درمانشان کمک کردم ۱۶۹
- ایجاد انرژی مثبت و تأثیر آن در بهبود بیماری‌ها 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 فقط افراد باهوش می‌توانند مثبت بیندیشند
- ۱۹۲ ۲. محبت
- ۱۹۳ دوست داشتن پول یا نفرت از آن
- ۱۹۷ ۳. ایمان بر قید و شرط
- ۲۰۰ اطرافیان کمک‌برسان
- ۲۰۱ داستان قورباغه کر
- ۲۰۳ ۴. بخشش
- ۲۰۴ سنگینی لیوان
- ۲۰۴ ۵. کمک کردن به انسان‌ها
- ۲۰۵ ۶. شکرگزاری
- ۲۰۵ الف. شکرگزاری بابت چیزهایی که در زندگیمان داریم
- ۲۰۶ ب. شکرگزاری بابت چیزهایی که می‌خواهیم در زندگی داشته باشیم
- ۲۰۷ ج. می‌خواهیم روزمان چطور بگذرد، نیتمان را طبق آن تعیین کنیم
- ۲۰۷ نمونه نیت‌ها و قصدها
- ۲۰۸ ۷. دعای واقعی
- ۲۰۸ خواستن = خواسته + زحمات
- ۲۱۰ قانون جذب و ذات دعای نفس (دعای از ته دل)
- ۲۱۱ یک کیسه طلا
- ۲۱۴ مرتبه دوم نفس
- ۲۱۵ رها شدن از پوسته‌ها
- ۲۱۵ از پوسته‌های رها شو
- ۲۲۱ دیگران چه می‌گویند؟
- ۲۲۲ شاخه گلی شکسته
- ۲۲۲ گردش‌های 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 صوری را می آموزد.....
۲۳۳	راز نهفته در خواستن.....
۲۳۴	داستان پروانه.....
۲۳۶	تبدیل احساسات منفی به احساسات مثبت.....
۲۳۸	پرسش های حل کننده مسائل.....
۲۴۱	یک پدر و دو پسر.....
۲۴۲	سوالات شبانه.....
۲۴۴	صدفی که درونش مروراید است.....
۲۴۵	مرتبه چهارم نفس.....
۲۴۵	درون نی خالی می شود و «هیج» شدن آغاز می گردد.....
۲۴۶	داستان توفیق نی زن و هیج 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 فتح هستی یا شیری شجاع؟.....
۲۵۷	تو تا حالا سیب خوردی؟.....
۲۵۹	پاکسازی افکار: تصفیه با آب نمک.....

- ۲۶۱ مرتبه پنجم نفس
- ۲۶۱ منشا موسیقی
- ۲۶۲ 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 کارهای ناتمام مانع پیشروی تو می‌شود
- ۲۷۰ تأثیر قدرت تخیل و تمرین آرام شدن
- ۲۷۲ حبه‌های قند
- ۲۷۲ درس گرفتن از تسلیم بودن کودکان!
- ۲۷۴ ششمین مرتبه نفس
- ۲۷۴ باش باره و سری
- 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