

GÜZEL İNSAN

Yazar

Zeki BOLATTAN



© Copyright 2025

Bu kitabın, basım, yayım ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanhğı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-375-793-9
Yayıncı Sertifika No 47518

Kitap Adı Güzel İnsan
Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık

Yazar Zeki BOLATTAN
Bisac Code SEL031000

Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN
DOI 10.37609/akya.3923

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kütüphane Kimlik Kartı
Bolattan, Zeki.
Güzel İnsan / Zeki Bolattan.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2025.
188 s. ; 135x210 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253757939

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A
Yenişehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

ANNE VE ÇOCUK İLİŞKİSİ	1
İÇ DÜNYAMIZ	11
SAHTE BENLİK YAKINLIĞI SEVMEZ	25
KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK.....	43
KORKULARINIZI SEVGİYE DÖNÜŞTÜRÜN	47
KENDİNİZİ SEVMEK.....	61
SEVGİ DİLİ	73
GÜÇLÜ OLAN SEVER.....	79
SEVEBİLMEK İÇİN KORKU KAPANINDAN KURTULUN.....	89
BAŞKALARINDAKİ İYİ TARAFI GÖREBİLMEK.....	99
KARANLIK TARAFINIZI KABULLENİN	107
KENDİNİZİ SEVMEYİ NASIL ÖĞRENİRSİNİZ	121
KENDİNİ HATALARINLA SEV	129
SEVGİNİN GÜCÜ	135
DUYGULARDA USTALAŞMAK	143
ŞU ANDA YAŞAMAK.....	157
GEÇMİŞLE YÜZLEŞME CESARETİ	165
KAYNAKLAR	177

KAYNAKLAR

1. Chandler S. - Kendini Yeniden Keşfet - Çeviri: Çiğdem Samsunlu
Yayınevi: Yakamoz, İstanbul, 2011
2. Sunım H. - Kendini Kusurlarınla Sev - Çeviri: Sevinç Seyla Tezcan
Yayınevi: Pegasus, İstanbul, 2019
3. Robert E. - Kendini İfade Et - Çeviri: Deniz Gürcü
Yayınevi: Sola Unitas, İstanbul, 2019
4. Finley G. - Sevebilmek - Çeviri: Selda Terek
Yayınevi: Destek, İstanbul, 2019
5. Schmid W. - Kendisiyle Dost Olmak - Çeviri: Tanıl Bora
Yayınevi: İletişim, İstanbul, 2021
6. Richo D. - Kendimizi Sevebilmek - Çeviri: Ertuğrul Memed Koç
Yayınevi: Kuraldışı, İstanbul, 2015
7. Zara A. - Ruh İyileştirmek
Yayınevi: Nemesis, İstanbul, 2021
8. Baltaş Z. & Baltaş A. - Stres
Yayınevi: Remzi, İstanbul, 2021
9. Young J.E. & Klosko J.S. - Hayatı Yeniden Keşfedin Çeviri: Sandy Kohen,
Diana Güler
Yayınevi: Psikonet, İstanbul, 2024
10. Bensaid C. - Kendini Sev - Çeviri: Gülşah Ercenk
Yayınevi: Kuraldışı, İstanbul, 2003
11. Zörer P.B., Derin S., İngeç Ö.E., Gen Z., Gültekin G. -
Duyularınızı Keşfedin
Yayınevi: Altınoluk, İstanbul, 2021
12. May R. - Kendini Arayan İnsan - Çeviri: Kerem Işık
Yayınevi: Okyanus, İstanbul, 2023
13. Merten M. - Kendini Sevmekle Başlar Her Şey
Çeviri: Yonca Kocadağ
Yayınevi: Epsilon, İstanbul, 2009
14. Sand İ. - Kendinizle Dost Olun
Çeviri: Defne Yazıcıoğlu
Yayınevi: Solaunitas, İstanbul, 2023
15. Murphy J. - Dönüşüren Zihin
Çeviri: Ezgi Uğur
Yayınevi: Nemesis, İstanbul, 2024
16. Kelly M. - Yüzde Yüz Kendiniz Olun
Çeviri: Selim Yeniçeri
Yayınevi: Yakamoz, İstanbul, 2024

17. Watts A. - Zihinden Uzaklaşmak Çeviri: Pınar Savaş
Yayınevi: Butik, İstanbul, 2021
18. Yabancı S. - Zihin Tuzakları
Yayınevi: Alfa, İstanbul, 2023
19. Chödrön P. - Korkmadan Yaşamak - Çeviri: İlknur Urkun Kelso
Yayınevi: Omega, İstanbul, 2024
20. Watts A. - Kim Olduğumuzu Engelleyen Tabular - Çeviri: Reyhan Miray
Yayınevi: Solaunitas, İstanbul, 2021
21. Akbaş O. - Akran Zorbalığı
Yayınevi: Yediveren, İstanbul, 2023
22. Şaşıoğlu M. - Özüne Güven
Yayınevi: Psikonet, İstanbul, 2024
23. Elle C.R. - Mutlu Empat - Çeviri: Anıl Ceren Altunkanat
Yayınevi: Omega, İstanbul, 2023
24. Kaplan M. - Hap Gibi Farkındalık
Yayınevi: Alfa, İstanbul, 2023
25. Akan E.Ö. - Kendini Bil
Yayınevi: Elma, Ankara, 2024
26. Geçtan E. - Zamane
Yayınevi: Metis, İstanbul, 2023
27. Payot J. - İrade Terbiyesi - Çeviri: Özge Ceren Kalender, Begüm Konya,
Asude Handa Ulukan, Gizem Tonka, Gökçen Müderrisoğlu Aktaş
Yayınevi: Yakamoz, İstanbul, 2021
28. Sand İ. - Sevmeye Kendinden Başla - Çeviri: Gül Çakıroğlu
Yayınevi: Solaunitas, İstanbul, 2019
29. Karadeniz G. - Kendini Seven Çocuk Yetiştirmek
Yayınevi: Maltepe Ü., İstanbul, 2020
30. Kartal D. - Kendini Sev
Yayınevi: Perseus, Ankara, 2019
31. Buscaglia I. - Sevgi - Çeviri: Nejat Ebcioğlu
Yayınevi: İnkılap, İstanbul
32. Hanh N.T. - Korku - Çeviri: Ezgi Kırış
Yayınevi: Omega, İstanbul, 2022
33. Mıhçı A. - Bağlanma
Yayınevi: Çınaraltı, İstanbul, 2023
34. Brach T. - Koşulsuz Şevkat - Çeviri: Funda Sezer
Yayınevi: Omega, İstanbul, 2022
35. Navaro L. - Beni Duyuyor Musun?
Yayınevi: Remzi, İstanbul, 2022
36. Lama D. - İnsan Olma Potansiyeli - Çeviri: Cemal Can Tarımcıoğlu
Yayınevi: Destek, İstanbul, 2023
37. Ünler E. - Duyguların Dili Olsa
Yayınevi: Tuti, İstanbul, 2022

38. Sand I. - Utançla Yüzleşmek - Çeviri: Defne Yazıcıoğlu
Yayınevi: Solaunitas, İstanbul, 2023,
39. Ruiz D.M. - Ustaca Sevmek - Çeviri: Seda Toksoy
Yayınevi: Kuraldışı, İstanbul, 2023
40. Lombardo E. - Kendini Aş - Çeviri: Ezgi Kızmaz Ürgen
Yayınevi: Yabancı, İstanbul, 2018
41. Andre C. ve Lelord F. - Kendine Saygı - Çeviri: İsmail Yerguz
Yayınevi: İletişim, İstanbul, 2023
42. Chapman G. - Beş Sevgi Dili - Çeviri: Selim Yeniçeri
Yayınevi: Koridor, İstanbul, 2023
43. Kılınç M. - Sosyal Fobi
Yayınevi: Destek, İstanbul, 2024
44. Colier N. - Duygusal Tükenmişlik - Çeviri: İlayda Çağlayan
Yayınevi: Serenad, İstanbul, 2023
45. Desai P. - Yeterlisin - Çeviri: Nur Yener
Yayınevi: Omega, İstanbul, 2023
46. Şahin H.Y. - Bağlanma Oyunları
Yayınevi: Butik y., İstanbul, 2023
47. Beck T. - İstikrarlı İlişkiler - Çeviri: Mehtap Çakır
Yayınevi: Profil, İstanbul, 2020
48. Beri R. - Anda Kalmak
Yayınevi: Remzi, İstanbul, 2023
49. Gasset J.O. - Sevgi Üstüne - Çeviri: Yurdanur Salman
Yayınevi: YKY, İstanbul, 2024
50. Chan Y.K. - Özşevkat Alışkanlığı - Çeviri: Eren Kanat
Yayınevi: Solaunitas, İstanbul, 2023
51. Cruse-Wegsheider S. - Kendini Sevmeyi Öğrenmek - Çeviri: Seda Toksoy
Yayınevi: Kuraldışı, İstanbul, 2018
52. Harmanbaşı N. - Önce Ben Sonra Biz
Yayınevi: Nemesis, İstanbul, 2023
53. Kasatura İ. - Önce Kendini Tanı
Yayınevi: Epsilon, İstanbul, 2023
54. Martin R. - Keskin Sirke - Çeviri: Damla Atamer
Yayınevi: Okuyan, İstanbul, 2021
55. Harzadın T. - Geçmişin Hayaletleri
Yayınevi: Nemesis, İstanbul, 2023
56. Maiya N. - Kendinle Mutluysan Kimseyle Derdin Olmaz
Yayınevi: Destek, İstanbul, 2023
57. Vartanyan A. - Gerçekten Yaşıyor Musun?
Yayınevi: Üçüncügöz, İstanbul, 2024
58. Colier N. - Düşünmeyi Durduramıyorum - Çeviri: Gökçen Yılmazlı
Yayınevi: Orenda, İstanbul, 2024

59. Uyan S. - Öze Dönüş Terapisi
Yayınevi: Timaş, İstanbul, 2024
60. Scott S.T., Davenport B. - Zihnini Derle Topla - Çeviri: Halil Semih Barutçuoğlu
Yayınevi: Koridor, İstanbul, 2024
61. Howard A. - Senin Hayatın Değişti - Çeviri: Senem Balaban
Yayınevi: Kuraldışı, İstanbul, 2023
62. Suneel G. - Gündelik Yaşamda Dharma - Çeviri: Senem Balaban
Yayınevi: Kuraldışı, İstanbul, 2023
63. Shunry S. - Zen Zihni Başlangıç Zihnidir - Çeviri - Can Şen
Yayınevi: Klan, İstanbul, 2022
64. Atilla G. - Affedersiniz İçedönük
Yayınevi: Doğan, İstanbul, 2023
65. Garcia D.M. - Olumsuz Düşünceler Bastırınca - Çeviri: Ebru Kılıç
Yayınevi: Agantha, İstanbul, 2024
66. Capri J., Diaz C. - Pozitif Kal - Çeviri: Deniz Yağcı
Yayınevi: Flipper, İstanbul, 2023
67. Botton A. - Hayat Okulu - Çeviren: Özge Özgür
Yayınevi: Alfa, İstanbul, 2024
68. Chödrön P. - Sıçrayış - Çeviri: Belgin Selen Haktanır
Yayınevi: Koridor, İstanbul, 2009
69. Dinç M. - Psikolojik Dayanıklılık
Yayınevi: Muhit K., İstanbul, 2023
70. Peter A.L. - Travmayı İyileştirmek - Çeviri: Zeynep Beydeş
Yayınevi: Butik, İstanbul, 2008
71. Campos J. - Duygusal Eğitim - Çeviri: Nurşen Erdoğan
Yayınevi: Solounitas, İstanbul, 2023
72. Bozkurt M. - İncinmişsin
Yayınevi: Destek, İstanbul, 2024
73. Tracy B. - Şimdi Yap - Çeviri: Defne Yazıcıoğlu
Yayınevi: Solounitas, İstanbul, 2022
74. Gün N. - Yaşam Cesurları Sever
Yayınevi: Kuraldışı, İstanbul, 2014
75. Hacıosmanoğlu E., Dizmen Z. - Öze Dönüş
Yayınevi: Hay K, İstanbul- 2023
76. Sönmez V. - Sevgi Eğitimi
Yayınevi: Anı, Ankara, 2009
77. Uzbay T. - Hazdan Bağımlılığa
Yayınevi: Destek, İstanbul, 2018
78. Nakajima Ş. - Aklın Kutsal Kitabı
Yayınevi: İnkılap, İstanbul, 2021
79. Nakajima Ş. - İlişkilerin Karanlık Kuyuları
Yayınevi: İnkılap, İstanbul, 2021

80. Kışımı I., Fumitake K. - Kendinle Savaşma Sanatı - Çeviri: Belgin S. Haktanır
Yayınevi: Koridor, İstanbul, 2024
81. Murphy J. - Bilinçaltının Gücü İle Zengin Ol - Çeviri: Belgin S. Haktanır
Yayınevi: Diyojen, İstanbul, 2024
82. Şimşek D. - Çocukluğuna İyi Bak
Yayınevi: Nemesis, İstanbul, 2023
83. Philips J.D. - Bedenin Gizli Gücü - Çeviri: Mustafa Gündük
Yayınevi: Diyojen, İstanbul, 2024
84. Gıgantı J. - Anlamlı Bir Hayat - Çeviri: Alara Ergin
Yayınevi: Destek, İstanbul, 2024
85. Hanh N.T. - İletişim Sanatı - Çeviri: Eda Çaça
Yayınevi: Koridor, İstanbul, 2024
86. Özgüzel M. - Yaşam Hikaye Mi?
Yayınevi: Doğan, İstanbul, 2023
87. Lima W. - Sonsuz Yaşam Enerjisi - Çeviri: Ezgi Uğur
Yayınevi: Maya, İstanbul, 2023
88. Ruiz D.M. - Dört Anlaşma - Çeviri: Nil Gün
Yayınevi: Ötesi, İstanbul, 2024
89. Tolle E. - Şimdinin Gücü - Çeviri: Semra Ayanbaşı
Yayınevi: Akaşa, İstanbul, 2024
90. Dinç M., Öztürk S. - İradeyi Eğitmek
Yayınevi: Muhit, İstanbul, 2024
91. Garcia H., Miralles F. - Her An Bir Kere Yaşanır - Çeviri: Zehra Onat
Yayınevi: Nepal, İstanbul, 2022
92. Ruiz D.M., Amara H. - İyi Bir İlişki İçin Anlaşmanın Şartları - Çeviri: Nurşen Erdoğan
Yayınevi: Solounitas, İstanbul, 2022
93. Tolle E. - Dinginliğin Gücü - Çeviri: Semra Ayanbaşı
Yayınevi: Akaşa, İstanbul, 2023
94. Eğilmez M. - Başarısızlığa Övgü
Yayınevi: Remzi, İstanbul, 2022
95. Herdi O. - Kurtulma Sanatı
Yayınevi: Kronik, İstanbul, 2024
96. Oskay T. - Pozitif Ebeveynlik
Yayınevi: Destek, İstanbul, 2020
97. Tülüce H., Alper A.T. - Kalpleri Ayarlama Enstitüsü
Yayınevi: Destek, İstanbul, 2021
98. Barış M. - Moda Psikolojisi
Yayınevi: Destek, İstanbul, 2024
99. Johnson S. - Labirentin Dışında - Çeviri: Şebnem Tansu
Yayınevi: Epsilon, İstanbul, 2024

100. Duygulu S. - Duygularını Çözen Kaderini Yazar
Yayınevi: Nemesis, İstanbul, 2024
101. Finley G. - Özgürleşebilmek - Çeviri: Selda Terek
Yayınevi: Destek, İstanbul, 2021
102. Wiest B. - Dağ Sensin - Çeviri: Sevinç Seyla Tezcan
Yayınevi: Pegasus, İstanbul, 2023
103. Sarar N. - Yaşama Ayarlan
Yayınevi: Sarmal, İstanbul, 2022
104. Gourgouris E. - Kalıcı Mutluluğun Yolu - Çeviri: Füsün Doruke
Yayınevi: Remzi, İstanbul, 2020
105. Khan Matt - Hislerine Güven - Çeviri: Aycan Altınmekik
Yayınevi: Solounitas, İstanbul, 2018
106. Lenoir F. - Neşenin Gücü - Çeviri: Atakan Altınörs
Yayınevi: Bilge, İstanbul, 2020
107. Feyzioğlu E. - Sandığın Kadar Zor Değil
Yayınevi: Sıfır Yayınları, İzmir, 2018
108. Gawain G. - Yaratıcı İmgeleme - Çeviri: Semra Ayanbaşı
Yayınevi: Akaşa, İstanbul, 2024
109. Blumenthal E. - Kendine İnanmak - Çeviri: Halit Bulut
Yayınevi: Totem, İstanbul, 2019
110. Chan K.Y. - Sevebilmek - Çeviri: Burcu Oğuz
Yayınevi: Solounitas, İstanbul, 2022
111. Ras P. - Özgüven - Çeviri: Belgin Çınar
Yayınevi: Akılçelen, Ankara, 2021
112. Demirsoy O. - En Önemli İlişkiler
Yayınevi: Su, İstanbul, 2022
113. Keller H. - Dokunmanın Gücü - Çeviri: Cumhuriyet Atay
Yayınevi: Sarmal, İstanbul, 2022
114. Sand I. - Kendine Dön - Çeviri: Özgür Er
Yayınevi: Solounitas, İstanbul, 2021
115. Steininger R. - Kendine Güven - Çeviri: Figen S. Kösebay
Yayınevi: İletişim, İstanbul, 2024
116. Hood B. - İnsanın Mutluluk Anlayışı - Çeviri: Gülcan Güney
Yayınevi: Say, İstanbul, 2024
117. Bogel A. - Her Şeyi Düşünme - Çeviri: Meriç Mekik
Yayınevi: Serenad, İstanbul, 2023
118. Meurisse T. - Duyguların Doğası - Çeviri: Sinem Kılıç
Yayınevi: Serenad, İstanbul, 2022
119. Manson M. - Uсталık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı - Çeviri:
Pınar Savaş
Yayınevi: Butik, İstanbul, 2016
120. Tarhan N. - Pozitif Psikoloji
Yayınevi: Timaş, İstanbul, 2024

121. Bolaç V. - Her An Şimdi de Yaşamak
Yayınevi: Arıtan, İstanbul, 2020
122. Peck M.S. - Az Seçilen Yol - Çeviri: Semra Ayanbaşı
Yayınevi: Akaşa, İstanbul, 2023
123. Swan T. - Yalnızlığın Anatomisi - Çeviri: Senem Balaban
Yayınevi: Kuraldışı, İstanbul, 2024
124. Duncan S. - Şimdiki An Farkındalığı - Çeviri: Meltem Uzun
Yayınevi: Kuraldışı, İstanbul, 2018
125. Beck M. - Bütünlük Yolu - Çeviri: Fatmagül Ezici
Yayınevi: Serenad, İstanbul, 2022
126. Erol Z. - Yalnızlık Psikolojisi
Yayınevi: Timaş, İstanbul, 2018
127. Melek A. - Sevmek Cesurların İşidir
Yayınevi: Timaş, İstanbul, 2023
128. King W. - İyi Hisset İyi Yaşa - Çeviri: Sevinç Seyla Tezcan
Yayınevi: Pegasus, İstanbul, 2020
129. Williamson M. - Sevgiye Dönüş - Çeviri: Semra Ayanbaşı
Yayınevi: Akaşa, İstanbul, 2022
130. Williamson M., Teasdale J., Segal Z. John Kabat-Zinn - İyi Hissetme Sanatı - Çeviri: Handan Ünlü Haktanır
Yayınevi: Diyojen, İstanbul, 2022