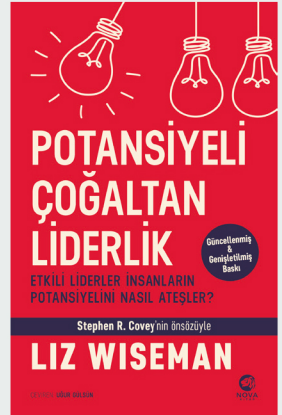
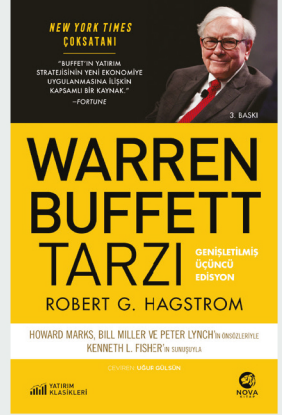
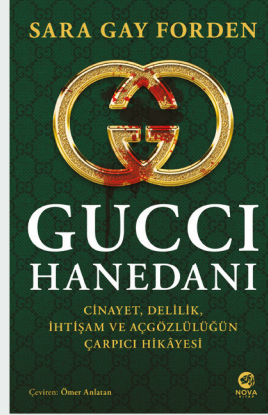
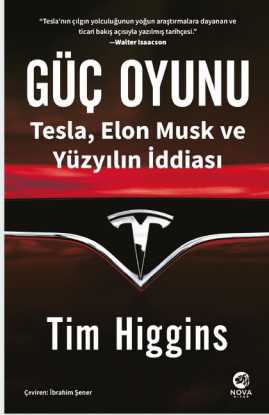
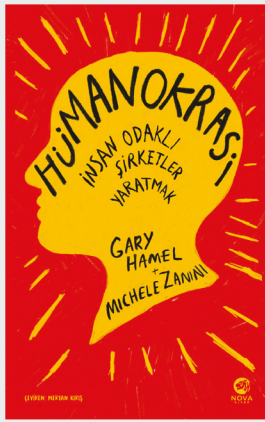


Kendine YARDIM Et!

Zorlayıcı Duygularla Baş Edebilmek
ve Psikolojik Dayanıklılığı Artırmak
İçin Etkili Teknikler

Özlem
Tokgöz Özsoylar



NOVA KİTAP
Yayın Kataloğu



BİZ KİMİZ?

1997 yılında İstanbul'da kurulan İthaki Yayınları, bilimkurgu, fantastik ve modern edebiyat türlerinde Türkiye'nin en başarılı ve çeviri edebiyat alanında da pazardaki en başarılı beş yayınevinden biridir. Adını Homeros'un İthaka'sından alan yayınevi 2022 yılı sonu itibarıyla 2000 kitabı aşan listesiyle edebiyat, felsefe, tarih, edebi eleştiri, çocuk kitapları, dünya klasikleri ve çizgi roman gibi türlerde yayımladığı kitaplarla adından giderek daha fazla söz ettiriyor.

İthaki Yayın Grubu bünyesinde kurgu dışı kitaplar yayımlamak amacıyla 2020 yılında kurulan Nova Kitap, yayın hayatına 2021 Nisan ayı itibarıyla başladı: 2022 yılı sonunda 100 kitaba yaklaşan yayın listesiyle ve yepyeni projelerin heyecanı ile yoluna devam ediyor. Bilimden sağlığa, psikolojiden kişisel gelişime, iş hayatından ekonomiye ve ebeveynliğe kadar pek çok alanda hem önde gelen hem de alışlageldik fikirlere alternatifler sunan kitaplardan oluşan bir yelpazede yayıncılık yapan Nova Kitap, zamanın ruhunu yakalarken aykırı olmaktan da korkmayan bir yayıncılık anlayışını benimsiyor.

Kurulduğumuz ilk günden itibaren amacımız kendi bakış açımızı getirmektir. Ülkemizde büyük ölçüde ekonomik kaygılarla yapılan kurgu dışı yayıncılığını daha idealist ama bununla birlikte okurla samimiyetini kaybetmeyen bir vizyonla oluşturmayı seçtik. Bunu yaparken de türün en önemli kitaplarının yanı sıra, göz ardı edilen gizli cevherleri de ortaya çıkarıp okurlarla buluşturmayı hedefledik.

Çeviri yayıncılık özelinde tahminlerimizin de ötesinde gördüğümüz ilgi karşısında heyecanlıyız ve bir sonraki adımın yerli yazar, düşünür ve üreticilerin de kitaplarını yayımlayarak hem portföyümüzü geliştirmenin hem de günceli içeriden ve yakından takip etmenin önemli olduğunu düşünüyoruz. Nova Kitap olarak biliyoruz ki bir yayınevi herhangi bir ticari işten ayıran en önemli kıstas çalışanlarıdır. Editöründen grafiker ve çevirmenine kadar herkesin birer tuğla ekleyerek büyüttüğü bu süreçte ise yazarlar tabiri caizse o yayınevinin kimliğini kazandırır.

Nova Kitap olarak bünyemize katmak istediğimiz yerli yazarlarla sadece bu kolektif birlikteliği geliştirmekle kalmayıp kurgu dışı yayıncılığında yerli üretimin de çeviriler kadar önemli olduğu, hatta okura doğrudan temas eden bir ilişkinin tüm okuryazar kültürünü etkileyeceği kanısındayız.



WARREN BUFFETT TARZI

ROBERT G. HAGSTROM

Bugünün yatırımcıları ellerinin altındaki bilgi yığınınına rağmen, hâlâ kâr elde etmekte zorlanıyorlar. *Warren Buffett Tarzı*'nin bu genişletilmiş ve güncellenmiş baskısında Hagstrom, "Omaha Kâhini"nin yatırım felsefesini perspektife yerleştirirken, onun etkili yaklaşımını kendi çabalarınıza nasıl dahil edebileceğinizi anlatıyor. Buffett'ın kişisel ve mesleki geçmişine ilgi çekici bir bakışla eğilmesinin yanı sıra Benjamin Graham ve Philip Fisher'dan Charlie Munger'a kadar Buffett'ın yatırım anlayışını etkileyen insanları da detaylıca ele alıyor.

**Rasgele
pazarlama eylemlerini
bir kenara bırakın ve
bir plan yapın.**

Altmış yıllık yatırım kariyeri boyunca Warren Buffett, sayısız zorlukla karşılaştı ve ilerlediği yolda benzersiz bir başarıya ulaştı. Alçakgönüllülüğü, dürüstlüğü ve entelektüel ruhu, dünya çapında milyonlarca yatırımcının sevgisini kazanırken, işini yürütme biçimine yönelik yoğun ilgiyi de beslemeye devam ediyor.

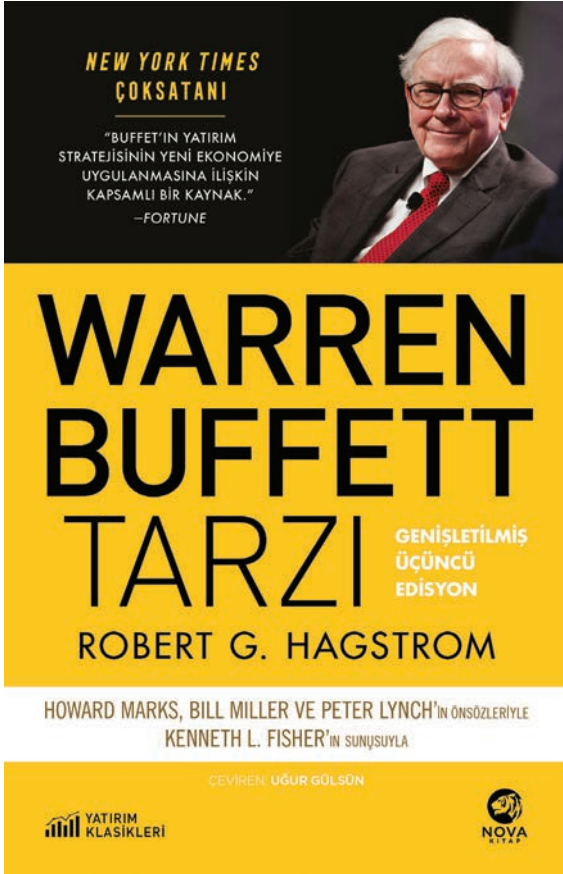
Bu kitabı okuduğunuzda Buffett'ın yaklaşımına aşina olacak, Coca-Cola, IBM ile Heinz'in dahil olduğu birçok Berkshire Hathaway yatırımında nasıl hareket ettiğini ilk elden keşfedeceksiniz. Rasyonel kararlar vermeyi öğrenmenin önemini, Buffett'ın odaklı yatırım tarzının portföy yönetimini nasıl büyük ölçüde basitleştirdiğini ve tüm bunları nasıl bir araya getireceğinizi göreceksiniz. Üstelik uzun vadeli yatırımda sabrın rolü hakkında da temel bilgiler edineceksiniz.

Bu edisyonda bulabileceğiniz yeni bilgiler:

- Buffett gibi uzun vadeli bir yatırımcı gibi nasıl düşünülür?
- Çoğu yatırımcının para kaybetme acısını aşma eğilimi olan "kayıptan kaçınma", neden yatırımcıların üstesinden gelmesi gereken en büyük engellerden biridir?
- Piyasadaki iniş çıkışlar karşısında rasyonel davranmak neden Buffett'ın yatırım başarısının anahtarı olmuştur?
- Buffett'ın yakın tarihte H.J. Heinz'a ve IBM hissesine yaptığı yatırımların analizleri

"Tartışmasız en önemli yatırım kitabı... Warren Buffett hakkında her şeyi bildiğinizi düşünüyorsanız, bu kitaptan öğreneceğiniz çok şey var."
—FORBES

Sayfa sayısı: 376



SAĞDUYULU YATIRIM REHBERİ

JOHN C. BOGLE

Borsada kazanmanın tek yolu

Başarılı yatırım yapmak kolay değildir; disiplin ve sabır gerektirir. Ama basittir. Çünkü her şey sağduyuyla ilgilidir. Çeşitlendirilmiş bir hisse senedi portföyüne sahip olmak ve onu uzun vadede elinde tutmak, kazananın oyunudur. Borsayı yenmeye çalışmak teorik olarak sıfır toplamalı bir oyundur ve önemli yatırım maliyetleri düşüldükten sonraysa kaybedenin oyununa döner. Sağduyu bize en basit ve en verimli yatırım stratejisinin finansal aracılık maliyetlerini önemli ölçüde azaltırken tüm pazara sahip olmak olduğunu söylüyor. Endeks yatırımının sizin için nasıl işe yarayacağını öğrenmek için Vanguard Group'un kurucusu ve dünyanın ilk endeks yatırım fonunun yaratıcısı John C. Bogle'dan daha iyi bir akıl hocası olamaz.

Bogle, finansal hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olurken dünyanın en iyi finansal beyinlerinden, sadece Warren Buffett'tan değil, Benjamin Graham, Paul Samuelson, Burton Malkiel, Yale'den David Swensen, AQR'dan Cliff Asness ve diğerlerinden de destek alıyor.

Derin içgörü ve pratik tavsiyelerle dolu olan *Sağduyulu Yatırım Rehberi*, bu kanıtlanmış yatırım stratejisini portföyünüze nasıl dahil edeceğinizi gösterirken, aynı zamanda yatırıma bakış açınızı da değiştiriyor:

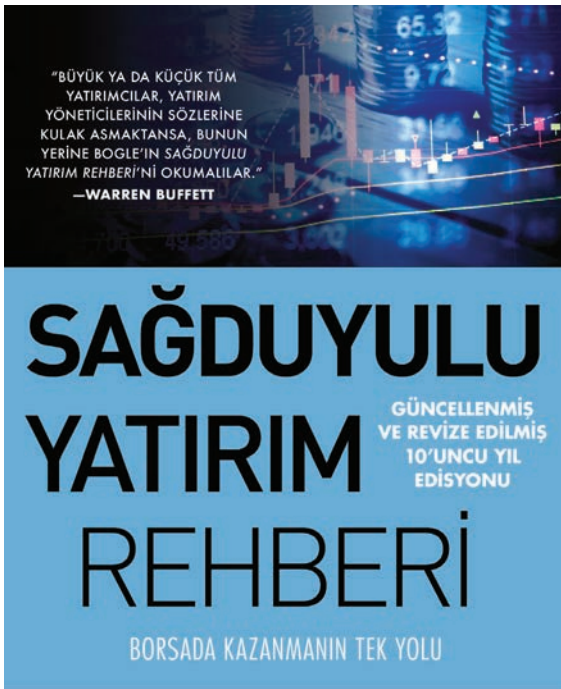
- Geçici hevesleri ve pazarlama heyecanını unutun, yerine gerçek dünyada neyin işe yaradığına odaklanın.
- Uzun vadede, iş gerçekliğinin piyasa beklentilerini aştığını kabul edin.
- Bileşik maliyetlerin zorbalığından kaçınırken, bileşik getirilerin büyüğünden nasıl yararlanacağınızı öğrenin.

"Amerikalı yatırımcılar için en çok şeyi yapan kişiyi onurlandırmak için bir heykel dikilirse, elle tutulur seçim Jack Bogle olmalıdır. Onyıllardır Jack, yatırımcıları ultra düşük maliyetli endeks fonlarına yatırım yapmaya çağırdı. Ancak bugün, milyonlarca yatırımcının birikimlerinden, aksi takdirde kazanacaklarından çok daha iyi getiri elde etmelerine yardımcı olduğunu bilmenin mutluluğunu yaşıyor.

Onlar ve benim için bir kahraman. Büyük ya da küçük tüm yatırımcılar, yatırım yöneticilerinin sözlerine kulak asmaktansa, bunun yerine *Sağduyulu Yatırım Rehberi*'ni okumalıdır."

—WARREN BUFFETT

Sayfa sayısı: 232



JOHN C. BOGLE

ÇEVİREN: EMRE ERGİN

YATIRIM
KLASİKLERİ

NOVA
KİTAP

SIRADAN HİSSELER SIRADIŞI KÂRLAR

PHILIP A. FISHER

Modern yatırım teorisinin öncülerinden biri olan Philip Fisher, tüm zamanların da en etkili yatırımcılarından biri. Elli yıldan uzun bir süre önce ortaya koyduğu yatırım felsefeleri, sadece günümüz finansörleri ve yatırımcıları tarafından çalışılıp uygulanmıyor, aynı zamanda birçokları tarafından yatırımın temel taşı olarak kabul ediliyor. Sıradan Hisseler Sıradışı Kârlar, ilk yayımlandığı tarihten bugüne kadar hâlâ yatırım başarısı için paha biçilmez bir referans olmaya devam ediyor. Şimdi, bu zamansız klasikte Fisher'in beğenilen diğer yazıları Muhafazakâr Yatırımcılar İyi Uyum ve Bir Yatırım Felsefesi Geliştirmek de bir arada okurla buluşuyor.

"Sıradan Hisseler Sıradışı Kârlar kitabını okuduktan sonra Phil Fisher'a ulaştım... Onunla tanıştımda, fikirlerinden olduğu kadar kendisinden de etkilendim. Phil'in tekniklerini kullanarak işi kapsamlı bir şekilde anlamak, kişinin akıllı yatırımlar yapmasını sağlar."

—Warren Buffett

Sayfa sayısı: 408



BİR BORSA SPEKÜLATÖRÜNÜN ANILARI

EDWIN LEFEVRE



1922 yılında finans dünyasına dair kurgu eserleriyle tanınan ekonomi muhabiri Edwin Lefèvre'nin, Wall Street'in gelmiş geçmiş en büyük hisse senedi spekülatörlerinden biri Jesse Livermore'un unutulmaz hayat hikâyesinden yola çıkarak kaleme aldığı *Bir Borsa Spekülatörünün Anıları* başlıklı yazılar, okurun hayal gücünü cezbedi ve bir yıl sonra aynı başlıkla kitap haline getirildi. Kısa süre içerisinde de en çok satan yatırım kitapları içinde yerini aldı.

Finans basını bu yapıtı, yazılmış en önemli yatırım kitaplarından biri olarak selamlamayı ve yatırım devleri de göklere çıkarmayı sürdürüyor. Lefèvre ve Livermore'un anlattığı dersler, dönem ve piyasa koşullarından bağımsız olarak varlığını ve önemini koruyor. Artık bir yatırım klasiği kabul edilen *Bir Borsa Spekülatörünün Anıları*, Türkçede ilk kez eksiksiz ve klasik illüstrasyonlarıyla okurla buluşuyor ve bu güçlü hikâye daha da çarpıcı hale geliyor.

Sayfa sayısı: 456



WARREN BUFFETT / PARA KURDUNUN ZİHNİNDE

ROBERT G. HAGSTROM

Warren Buffett: Para Kurdunun Zihninde'de Hagstrom, Buffett'ın bilgeliğini derin bir analize tabi tutarak geniş kapsamlı fikir ve kavramlardan oluşan karmaşık bir mozaği, bizzat Buffett'ın "Para Kurdu Zihniyeti" dediği düşünce yapısını gözler önüne seriyor.

**"Para Kurdu Zihniyeti"
ne demek?**

Peki ama "Para Kurdu Zihniyeti" tam olarak ne demek? Bu ifade aslında bir açıdan sermaye tahsisi gibi büyük finansal meseleler hakkında düşünmenin bir yoluna işaret ederken, diğer bir açıdan da günümüzün hızlı kararlar vermeyi gerektiren borsa-larında başarılı yatırımlar yapmayı sağlayan genel bir düşünce yapısını özetler. Bu düşünce yapısı ise, öğrenmeyi, kendini yeni durumlara uyarlama becerisini ve işe yaramaz gürültülere kulak tıkamayı gerektirir.

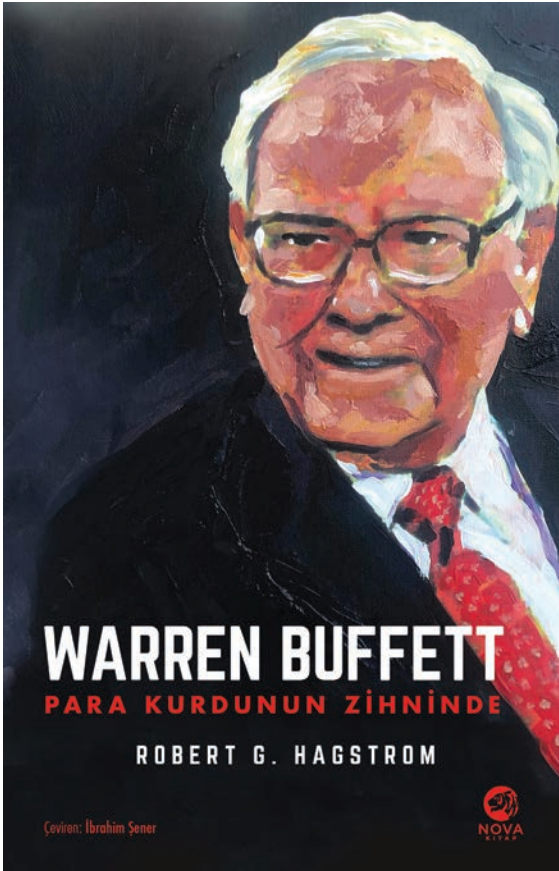
İşte elinizdeki kitap özgüven, stoacılık, rasyonalizm ve pragmatizm felsefeleri ile bu felsefelerin akıllı yatırım kararları almaya olan katkılarını açıklamasının yanı sıra hem değer yatırımının evrimini anlatıyor, hem nasıl "İş Odaklı Yatırım" zihniyeti geliştirebileceğinizin yöntemlerine işaret ediyor hem de başarılı ve aktif bir yönetim tarzının olmazsa olmaz özelliklerini betimliyor.

Kısacası *Warren Buffett: Para Kurdunun Zihninde*'de Hagstrom, okurların Para Kurdu Zihniyeti'nin yapıtaşlarını kavramasına yardımcı olarak onlara bu ilkeleri kendi yaşamlarının değerini artıracak şekilde kullanmanın yollarını gösteriyor.

"Bilgelik dolu bir başyapıt. Robert Hagstrom nadir bulunan bir kişi: Derin bir düşünür ve net bir yazar. Becerileri, çağımızın en zeki yatırımcısı Warren Buffett'ın felsefesini ve düşüncesini bağlama oturtmak için ideal. Hissedarların katabilecekleri özel değerle ilgili bölüm başlı başına yetenek göstergesi."

—**LAWRENCE A. CUNNINGHAM**, *Hayat Denen Kartopu* kitabının derleyicisi

Sayfa sayısı: 320



Çeviren: İbrahim Şener



POTANSİYELİ ÇOĞALTAN LİDERLİK

LIZ WISEMAN

Etkili liderler insanların potansiyelini nasıl ateşler?

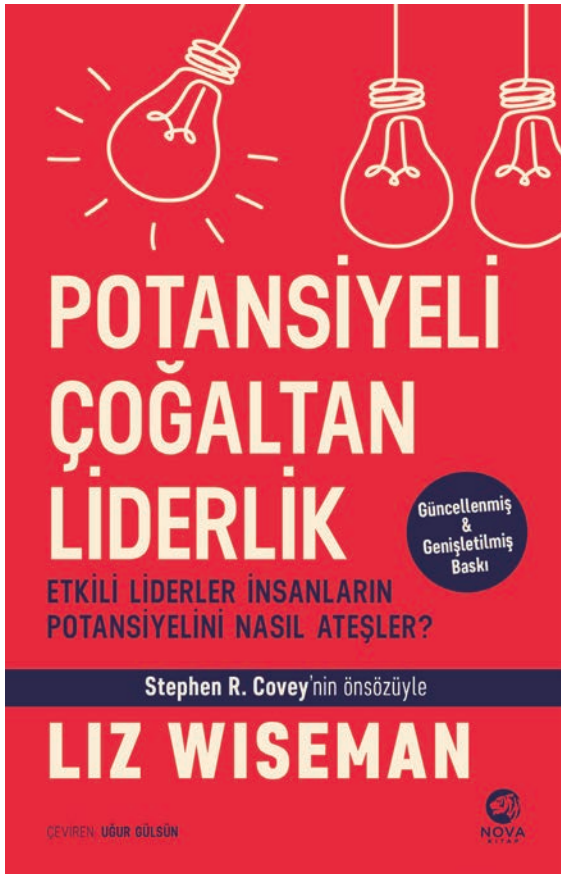
Hepimizin çarpıcı biçimde farklı iki tür liderle deneyimimiz olmuştur. İlki, etrafındaki insanların zekâ, enerji ve yeteneklerini sınırlayarak her zaman odadaki en zeki kişi olma ihtiyacı duyar. Bunlar fikir öldürücüler, enerji tüketenler, yetenek ve işe bağlılığı azaltanlardır. Diğeri ise kendi zekâlarını çevrelerindeki insanları güçlendirmek için kullanan liderlerdir. Bunlar, beklentileri aşan sonuçlar elde etmek için çalışanlara ilham verenlerdir. Bunlar, Çoğaltan Liderlerdir.

150'den fazla liderin verilerini analiz eden Wiseman, Çoğaltan Liderleri, Engellenen Liderlerden ayıran beş disiplin tanımlıyor. Bu beş disiplin doğuştan gelen yeteneğe dayalı değildir; bunlar herkesin, hatta inatçı Engellenen Liderlerin bile kullanmayı öğrenebileceği beceriler ve uygulamalardır. Kitapta yer alan gerçek vaka çalışmaları, pratik ipuçları ve teknikler, bu disiplinlerin her birini hayata geçirerek, size nasıl Çoğaltan Lider olunacağını anlatıyor.

“Hepimiz, çevrelerindeki herkesin içindeki en kötüyü değil, en iyiyi ortaya çıkaran Çoğaltan Liderleri tanıyoruz. Onlar bir şirketin en büyük kaynağıdır. Nasıl Çoğaltan olunacağını öğrenmek veya başkalarını gerçek Çoğaltanlara dönüştürmek istiyorsanız, okumaya devam edin.” —**Kerry Patterson, *Crucial Conversations*'ın yazarı**

“Kişisel bir araç ya da ekip geliştirme seminerleri için bir çalışma kitabı olarak kullanılabilcek iyi düzenlenmiş bir sistem.” —**Booklist**

Sayfa sayısı: 424



KÖR BAKIŞ

MATT JOHNSON & PRINCE GHUMAN

İzlediğiniz tüm reklamlarda saatin 10.10'u gösterdiğini hiç fark ettiniz mi? Ya da tüm fast-food restoranlarının logolarında kırmızı veya sarı kullandığını? Bazı mağazaların da her zaman indirimde olduğunu?

Bu detayların farkında olmayabilirsiniz, ancak bunlar sizi baştan beri etkiliyorlar. Her alışverişinizde, ekranı her kaydığınızı da veya bir şeye her tıkladığınızı da, pazarlamacılar davranışınızı daha doğru bir şekilde tahmin etme yeteneği kazanıyor. Bugünlerde markalar sizin hakkınızda sizden daha çok şey biliyor.

Kararlarımızın kontrolünün bizde olduğunu düşünmeyi severiz, ancak gerçek çok daha karmaşıktır. *Kör Bakış*, pazarlama sözü olduğunda size görülemeyeni görme yeteneği verecek, böylece kendi şartlarınıza göre tüketebilmeniz yolunu açacak. Beyninizi nasıl çalıştığını ve markaların nasıl beyninize yönelik tasarımlar yaptığını öğrenecek ve psikolojinizin nasıl etkilendiğini, bunun da tüketici davranışlarınıza nasıl yansıdığını anlayacaksınız.

Sayfa sayısı: 376



1 SAYFALIK PAZARLAMA PLANI

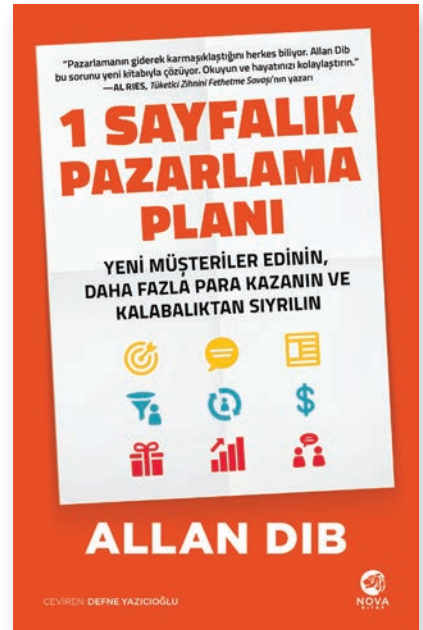
ALLAN DİB

- Nasıl yeni müşteriler edinilir ve mevcut müşterilerden daha fazla kâr sağlanır?
- Neden “Büyük işletme” tarzı pazarlama, işinizi ve stratejilerinizi çökterebilir?
- Nasıl işleri tersine çevirerek potansiyel müşterilere saldırgan veya muhtaç görünmeden satış kapatırsınız?

Pazarlama, ideal hedef pazarınızın sizi tanımasını ve bir müşteri olacak kadar size güvenmesini sağlamak için kullandığınız stratejidir. Küçük işletmelerin çoğunun neden vasat bir düzeyde ilerlediğini hiç merak ettiniz mi? Başarılı bir iş kurmak için, rasgele pazarlama eylemleri yapmayı bırakmanız ve hızlı iş büyümesi için güvenilir bir pazarlama planı izlemeye başlamanız gerekir. Geleneksel bir pazarlama planı oluşturmak zor ve zaman alan bir süreçtir, bu yüzden çoğu zaman yapılmaz.

İster yeni başlıyor olun ister deneyimli bir girişimci, *1 Sayfalık Pazarlama Planı*, işletmenizin büyümesini sağlayacak bir pazarlama planı oluşturmanın en kolay ve en hızlı yolunu vad ediyor.

Sayfa sayısı: 272



HÜMANOKRASİ

GARY HAMEL & MICHELE ZANINI

İnsan odaklı
şirketler
yaratmak

Bürokratik saçmalıklardan bıktıysanız,
Değişimin kendisinden bile daha hızlı hareket edebilecek bir şirket kurmayı hedefliyorsanız,
Şirketinizin her çalışanına öğrenme, gelişme ve katkı sağlama fırsatı sunmak istiyorsanız,
O zaman bu kitap tam size göre!

Hata Bugün bürokrasinin altında ezilmiş pek çok şirket ne yazık ki miskin ve ürkek halde. Yukarıdan aşağı doğru kurulan güç yapıları ve kurallara boğulmuş yönetim sistemleri omuzlarda bir yükür, yaratıcılığı yok eder ve inisiyatif almayı da ortadan kaldırır.

Hamel ve Zanini, *Hümanokrasî*'de bürokrasiyi ortadan kaldırıp yerine daha iyi bir şey koyabilmek ve en az kendi bünyelerinde çalışan insanlar kadar yaratıcı, becerikli şirketler yaratmak için hem tutkulu hem de verilere dayalı bir yol haritası çiziyor. Bu kitap, rolünüz her ne olursa olsun, geleceğe uyum sağlayabilmek ve insan odaklı bir çalışma ortamı yaratmak için durdurulamaz bir hareket başlatmanıza olanak tanıyacak.

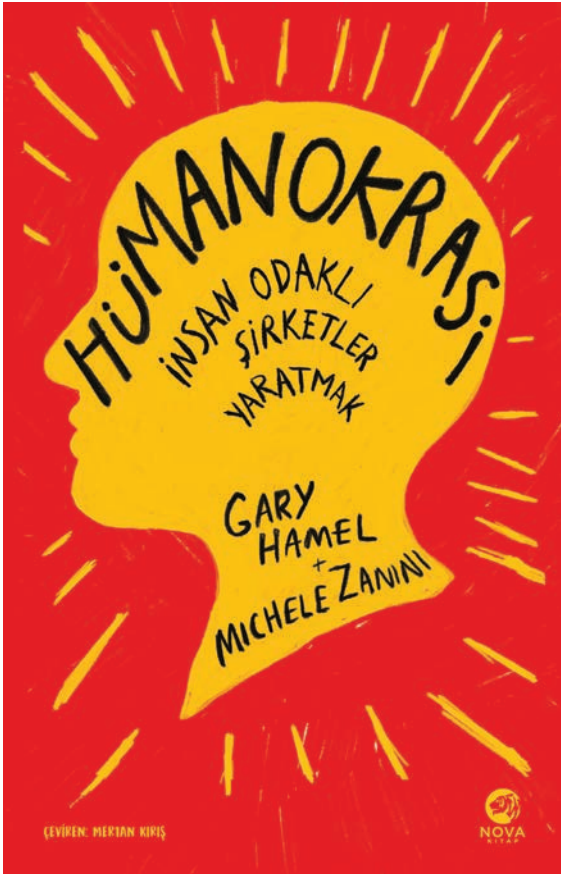
"Şimdiye kadar okuduğum en ikna edici bürokrasi eleştirilerinden biri: bürokratik kuruluşların insan özerkliğini, dayanıklılığını ve yaratıcılığını baltaladığı birçok yolu gözler önüne seriyor. Keskin içgörüler ve pratik bilgilerle dolu, *Hümanokrasî* temel bir kaynak niteliğinde."

—Daniel H. Pink, *Drive*'in yazarı

"*Hümanokrasî* uzun zamandır okuduğum en önemli yönetim kitaplarından biri. Toplumda bürokrasinin yarattığı büyük kayıplar üzerine iyi araştırılmış, bilgiye dayalı, enine boyuna tartışılmış bir çalışma. Hamel ve Zanini, aynı oranda ikna edici bir savla niçin böyle olması gerekmediğini anlatıyor ve işlevsel şirketler yaratmak için etraflica hazırlanmış pratik bir rehber sunuyor."

—Amy Edmondson, Harvard Business School profesörü ve *The Fearless Organization* kitabının yazarı

Sayfa sayısı: 424



ÇEVİREN: HERTAN KIRIŞ



ETKİLİ YÖNETİCİLERİN 7 ALIŞKANLIĞI

STEPHEN R. COVEY

Etkili Yöneticilerin 7 Alışkanlığı, yönetimin esaslarına ilişkin yoğunlaştırılmış bir kılavuz. Bu kılavuzda, başarılı yöneticilerin rutin olarak uygulamaya koyduğu temel eylemleri, tutumları ve becerileri görecek, her gün işyerinde karşılaşılan en zor yönetim sorunlarından 25 tanesinin yanıtlarını bulacaksınız. Bununla birlikte tarih boyunca yönetim ve liderlik konusunda en bilgili uzmanlardan bazılarının klasikleşmiş metinleri ile alıntılarını okuyup bilgeliklerine tanık olacaksınız.

Bölümler arasında yer alan özel olarak tasarlanmış anket formları ve örnekler, size edindiğiniz temel bilgileri, yönetim kariyerinizde somut sonuçlar sağlamanıza yardımcı olacak şekilde uygulama fırsatı verecek. Stephen R. Covey'nin 7 Alışkanlık ilkeleriyle kendi vizyonunuzu yeni seviyelere nasıl yükselteceğinizi öğretecek ve bunu gerçekleştirebileniz için bugün yapılması gerekenleri tanımlamanızı sağlayacak.

Sayfa sayısı: 160



KANCAYI ATMAK

BRENDAN KANE

Kancayı Atmak: 3 Saniyelik Dünyada Nasıl Öne Çıkılır? kitabıyla Brendan Kane, içinde yaşadığımız mikrodikkat dünyasında başarılı olabilmek, hem çevrimiçi hem de çevrimdışı ilgi çekici bir marka yaratmak için en etkili stratejileri ortaya koyuyor.

Dijital platformlarda her gün 60 milyardan fazla mesaj paylaşıyor. Bir kişi günde 10 bin ila 14 bin reklama maruz kalıyor. Bu bombardıman karşısında iletişim ve pazarlama yöntemlerimizi değiştirmek zorundayız. Araştırmalar, bir kişinin dikkatini çekmek için 3 saniyeden az bir süre olduğunu gösteriyor. Bu kadar kısa bir zamanda markanın farkındalığını artırmak ve büyümesini sağlamak istiyorsak, kitleleri hızla kendimize bağlamamız gerekiyor.

Taylor Swift ve Rhianna gibi ünlüler için platformlar oluşturmanın yanı sıra Paramount, Viacom ve MTV gibi Fortune 500 şirketleriyle de çalışan stratejist Brendan Kane, öne çıkma sanatında ustalaşan isimlerden biri. İster bir markayı veya ürünü ister bir hizmeti tanıtıyor olun, *Kancayı Atmak: 3 Saniyelik Dünyada Nasıl Öne Çıkılır?* 3 saniyelik dünyamızda başarıya ulaşmak adına temel bir kılavuz.

Sayfa sayısı: 312



KANCAYA TAKILINCA

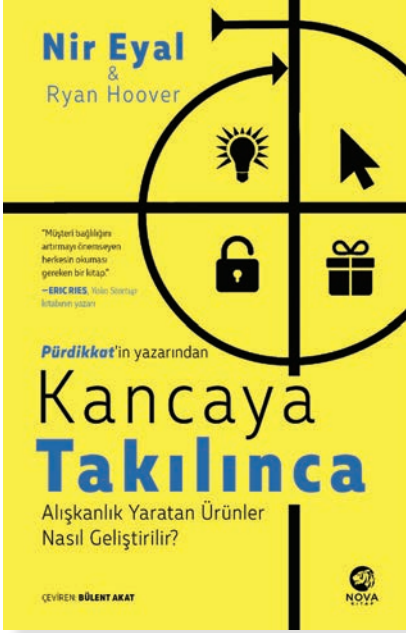
NIR EYAL & RYAN HOOVER

Başarılı şirketler insanların ellerinden bırakamadığı ürünleri nasıl yapıyor? Neden bazı ürünler dikkatimizi çekerken diğerleri başarısız oluyor? Sırf alışkanlıktan dolayı belirli şeylerle meşgul olmamızı sağlayan nedir?

Nir Eyal bu soruları (ve daha fazlasını) “Kanca Modeli” adını verdiği, ürünlere uygulandığında müşteri davranışını ustaca teşvik eden dört adımlı bir süreç ile açıklıyor. Ardışık “bağlantı döngüleri” sayesinde bu ürünler, maliyetli reklamlara veya agresif mesajlara bağlı kalmadan insanların tekrar tekrar geri gelmelerini sağlıyor.

Kancaya Takılınca: Alışkanlık Yaratan Ürünler Nasıl Geliştirilir? ürün yöneticileri, tasarımcılar, pazarlamacılar, girişimciler ve ürünlerin davranışlarımızı nasıl etkilediğini anlamaya çalışan herkes için yazılmış, kalıcı kullanıcı alışkanlıkları yaratmak ve insanların sevdiği ürünler geliştirmek için uygulanabilir adımların yer aldığı bir kılavuz.

Sayfa sayısı: 264



İŞ HAYATINA DAİR 9 YALAN

MARCUS BUCKINGHAM & ASHLEY GOODALL

Geribildirim iş dünyası için olmazsa olmazdır. Kurumunuzun kültürü, işteki başarının anahtarıdır. Stratejik planlama gereklidir. Yeterlikleriniz ölçülebilir olmalı ve zayıf yönleriniz desteklenmelidir. Liderlik önemlidir.

Günümüz iş dünyasının gerçekleri olarak sunulanların hepsi esasında kocaman birer *yalan*. Çoksatan yazar Marcus Buckingham ile liderlik dehası Ashley Goodall, iş hayatıyla ilgili her zaman karşılaştığımız 9 büyük yalanı ortaya koyuyor. Bu yalanlar işlevsizliklere ve hayal kırıklıklarına sebep olurlar ve işyerlerini gerçek potansiyellerinin çok gerisinde bırakırlar. Ancak bu yalanların ötesine geçip gerçekleri keşfedebilen, bireysel farklılıklarımızın gücünü ve güzelliğini görebilen açıkfikirli liderler de vardır. Buckingham ve Goodall, işte bu açıkfikirli liderlerin hemen fark edebilecekleri gerçekleri ilgi çekici hikâyeler ve isabetli analizlerle açıklıyor.

Sayfa sayısı: 296



INFLUENCER BRITTANY HENNESSY



Instagram akışınızda gezinirken aklınıza, “Ben de güzel kıyafetler giyiyorum, avokadolulu tost yiyorum ve günbatımlarını seviyorum, neden biri bana harika yaşamam için para öde-yemiyor?” sorusu geldiye bu kitap sizin için. En sevdiğiniz influencer’ların her biri sıfır takipçiyle başladı ve bugün oldukları yere gelmek onlar için de kolay değildi. En iyi içerik oluşturuca olmak için “Instagram’a uygun” yaşam tarzının arkasındaki stratejileri anlamalısınız.

Markalı içerik endüstrisinin günümüzde geldiği noktada ister yeni başlıyor olun ister daha büyük kampanyalar için hazır olun, bu kitap temel influencer ilkeleri konusunda size rehberlik edecek. Çok beğenilen içerikler üretmekten keşfedilmek için etiketleri kullanmaya ve işverenle doğru iletişim kurmaya kadar, size profilinizi nasıl büyüteceğinizi, avantajlarınızı nasıl öne çıkaracağınızı ve para kazanacağınızı gösterecek – üstelik bu sırada sevdiğiniz bir iş yapıyor olacaksınız.

Sayfa sayısı: 208



İŞİNİZİ YENİDEN KEŞFEDİN JASON FRIED & DAVID HEINEMEIER HANSSON

Çoğu iş kitabı size aynı eski tavsiyeyi verir: Bir iş planı hazırlayın, rekabetin avantaj ve dezavantajlarını hesaplayın, yatırımcı arayın. Bu kitabı okursanız planların aslında neden zararlı olduğunu, neden dışarıdan yatırımcıya ihtiyacınız olmadığını ve rekabeti görmezden gelmenin nasıl daha iyi olduğunu anlayacaksınız. Gerçek şu ki sandığınızdan çok daha azına ihtiyacınız var. İşkolik olmanıza gerek yok. Birilerini işe almanıza gerek yok. Evraklarla veya toplantılarla zaman kaybetmenize gerek yok. Bir ofise bile ihtiyacınız yok. Bunların hepsi sadece birer bahane.

“Kısmen yirmi birinci yüzyıl için girişimciliğin el kitabı, kısmen modern çağda çalışmanın aslında nasıl bir şey olduğunu merak edenler için bir manifesto olan *İşinizi Yeniden Keşfedin*, iş dünyası hakkındaki basmakalıp sözlerden bıkan herkesin okuması gereken bir kitap.”

—Chris Anderson, *Uzun Kuyruk ve Bedava* kitaplarının yazarı

Sayfa sayısı: 256



TEK KİŞİLİK ŞİRKET

PAUL JARVIS

Ya daha tatmin edici bir kariyerin gerçek anahtarı büyümek değil de başarılı ve sürdürülebilir bir küçük işletme olmaksa?

Tek Kişilik Şirket, yalnızca iş başına ödeme alan bir freelancer olarak ya da en kısa sürede hızla büyümek isteyen bir startup olarak değil, her büyüklükteki işletme için küçük kalmaya ve büyümeden kaçınmaya odaklanan yepyeni bir yaklaşım. Küçük kalarak, hayatta bambaşka deneyimlerin peşinden gitme özgürlüğüne sahip olabilir veya genişleme konusunda endişelenmekten kaynaklanan baş ağrılarından kaçınılabilirsiniz.

Küçük işletmelerin
pazardaki devrimi

Paul Jarvis baskı altında, yüksek profilli bir dünyada çalışmanın onun başarı fikri olmadığını fark ettiğinde kurumsal dünyayı terk etti. Artık kendisi için çalışıyor, sürekli daha fazla üretkenlik, daha fazla iş ve daha fazla büyüme talep eden bir ortamla uğraşmak zorunda değil. *Tek Kişilik Şirket*'te, işinizi nasıl kuracağınızı planlamak, istediğiniz kazancı belirlemek, beklenmedik krizlerle başa çıkmak, önemli müşterilerinizi mutlu etmek ve tüm bunları küçük kalarak nasıl yapabileceğinizi açıklıyor.

"Minimalist bir işletmeyi başarılı bir şekilde yürütmek için ilgi çekici, anlaşılır bir şekilde yazılmış bir kılavuz." —Joshua Fields Millburn, *Minimalizm*'in yazarı

"Siz bir makine değilsiniz, o zaman neden işinizi bir makine gibi yönetesiniz? Tek Kişilik Şirket size başka bir yol gösteriyor." —Chris Guillebeau, *100 Dolarlık Başlangıç*'in yazarı

"Dolu dolu bir hayata zenginlikten daha fazla öncelik veren her girişimcinin okuması gereken bir kitap." —Cal Newport, *Pürdikkat*'in yazarı

Sayfa sayısı: 272



ÇEVİREN: GÜLİZ PAÇACI



FİLTRESİZ SARAH FRIER



“Her ay aramızdan bir milyarı aşkın kişi Instagram kullanıyor. Ye-meğimizin, yüzlerimizin, en sevdiğimiz manzaranın, ailelerimizin ve ilgi duyduğumuz şeylerin fotoğraflarını ve videolarını çekip paylaşıyoruz, bunların kim olduğumuzla ya da olmayı arzuladığımız kişiyle ilgili bir şeyler yansıtmasını umuyoruz.

2010 yılında, Kevin Systrom ve Mike Krieger, Instagram adında bir fotoğraf paylaşım uygulaması yayınladı, uygulamanın ba-sit ama karşı koyulamaz tek bir özelliği vardı: Çektiğiniz her şeyi daha güzel göstermek. Piyasaya sürülmesinden sadece on se-kiz ay sonra Facebook’un dikkatini çekti, yalnızca on üç çalışanı varken Mark Zuckerberg şirketi o dönem için tarihi bir meblağa, 1 milyar dolara satın aldı. Ancak kurucular, uygulamalarını sosyal ağ devi içinde koruyarak ayrı bir şirket olarak devam ettirdiler ve Facebook’un her ne pahasına olursa olsun büyüme felsefesine direnerek, yaratıcılığı ve şöhreti öne çıkaran stratejilerini sürdür-düler.

Sayfa sayısı: 432

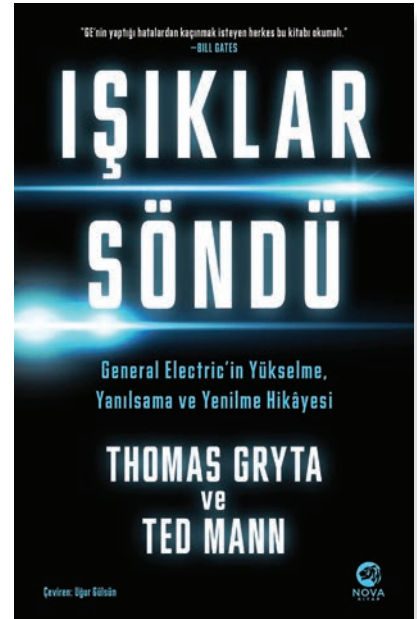


İŞIKLAR SÖNDÜ THOMAS GRYTA & TED MANN

ABD tarihinin en üretken mucitlerinden biri olan Elihu Thomson, Tho-mas Edison’a katılarak dünyanın en yaygın şirketlerinden biri General Electric’i kurdu. GE, 1892’de kurulmasından bu yana bir şirketten daha fazlası oldu. Nesiller boyunca iş güvencesi ve sağlam bir yatırım anla-mına geliyordu, dahası üst düzey yöneticiler için örnek bir işletmeydi. Efsanevi CEO Jack Welch’in yirmi yıllık liderliğinin ardından, yirmi birinci yüzyıla Amerika’nın en değerli şirketi olarak girdi. Ancak yirmi yıldan kısa süre sonra bir zamanların General Electric’i tarihe karıştı.

Welch’in dikkatle seçilmiş halefi Jeff Immelt’in onun kâr makinesinde-ki kusurları düzeltmeye çalışırken kendi hataları yüzünden baş aşağı gitmişti. Sonunda GE’nin geleneksel “ne pahasına olursa olsun kazan” kültürü çığırından çıktığında, şirket kaçınılmaz olarak hem kişisel hem de organizasyonel düzeyde çöktü. İki Wall Street Journal muhabirinin kaleme aldığı Işıklar Söndü, Amerika’da tüm zamanların en büyük şirket-lerinden birinin, General Electric’in destansı düşüşünün eksiksiz hikâyesi.

Sayfa sayısı: 408



GUCCI HANEDANI

SARA GAY FORDEN

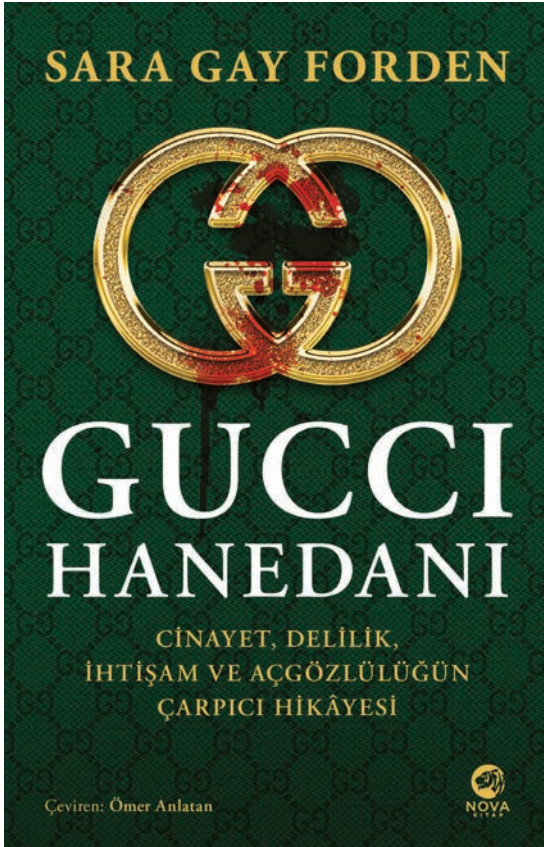
**Dünyaca ünlü
bir lüks marka, finansal
kuruntular, bitmek
bilmeyen aile kavgaları,
sansasyonel bir cinayet...**

The Economist tarafından yılın en iyi kitaplarından biri seçilen ve Riddley Scott'ın filme uyarladığı *Gucci Hanedanı*, bir moda devinin parıltılı, entrika dolu yükselişini, düşüşünü ve yeniden dirilişini ayrıntılı bir şekilde işlerken, Gucci ailesinin trajedilerle dolu hikâyesini de gözler önüne seriyor.

1993 yılında bu lüks marka Maurizio Gucci'nin kötü kararları ve savurganlık aşkıyla körüklenen bir iflasın eşiğindeydi. İki yıl sonra, efsanevi moda hanedanının vârisi Milano'da öldürüldü. 1998'de, basının "Kara Dul" adını taktığı eski eşi Patrizia Reggiani Martinelli cinayeti azmettirmekten 29 yıl hapis cezasına çarptırıldı.

"*Gucci Hanedanı*, büyük ve başarılı aile şirketlerinin bile profesyonel yönetim ve yabancı sermaye olmadan nasıl ayakta kalamayacağını ve şirketin satışının sadece mantıklı değil, aynı zamanda kaçınılmaz olabileceğini açıkça gösteren bir aile şirketi tarihi."

—*Wall Street Journal*



"Roman gibi okuyacağınız bir iş kitabı... Forden, aile dramı ve yüksek finans karışımını lezzetli ve karmaşık bir anlatıya dönüştürdü." —*The Economist* "Yılın En İyi Kitabı"

"Maurizio Gucci'nin imparatorluğu ve cinayeti hakkındaki bu sürükleyici kitap... modanın en muhteşem ailesinin ardındaki çirkin gerçeği ortaya koyuyor." —*Glamour*

"Dünyanın en büyük lüks eşya imparatorluklarından birini inşa eden yaratıcı kaosun ve onu neredeyse yok eden bencillik, şiddetli aile çatışması ve beceriksizliğin sürükleyici hikâyesi." —*Bloomberg*

"Cazibe, ağgözlülük, stil ve çok, çok iyi deri ürünler – daha ne isteyebilirsiniz (yüzde 30 indirim dışında)?" —*Michael Gross Model ve 740 Park* kitaplarının yazarı

Sayfa sayısı: 496



SAMSUNG'UN YÜKSELİŞİ

GEOFFREY CAIN

Korkusuz ve azimli bir rakip nasıl dikkate alınması gereken bir güce dönüştü?

**Financial Times And
Mckinsey yılın iş dünyası
kitabı adayı**

Samsung kırk yıl önce, üçüncü dünya ekonomisine sahip geri kalmış bir ülkede şeker, kâğıt ve gübre üreten basit bir tarım şirketi idi. Ancak bilgisayar devriminin yükselişiyle, şirketin başkanı Lee Byung-chul cesur bir deneye girişti: Samsung'u en büyük bilgisayar çipleri tedarikçilerden biri haline getirme. Bu milyon dolarlık planın inanılmaz büyük riskleri vardı. Fakat genç Steve Jobs büyüü altına girmiş olan Lee, bir teknoloji imparatorluğu yaratmayı kafasına koymuştu. Bu kitapta, Samsung'un teknoloji devi olma yolunda verdiği savaşın arka planında yaşananlara şahit oluyoruz. Samsung bugün, Apple'ın iPhone'u için en önemli tedarikçilerden biridir ve kendi ürünü olan Galaxy cep telefonları iPhone telefonlardan çok daha fazla satıyor. Onyıllar boyunca bir inovasyon lideri olarak görülmeyen Samsung bugün dünya çapında teknoloji pazarının lideri konumunda.

Cain, yıllar boyunca yayımlanan raporlara ve hem şirket içinden hem de dışından sayısız kaynağa dayanarak, hiç kimsenin bilmediği bu dev şirketin önündeki esrar perdesini aralıyor.

"Samsung'un Yükselişi, üç nesle yayılmış aile entrikaları, zimmete para geçirme olayları, rüşvet, yolsuzluk, fuhuş ve benzeri kötülüklerin kol gezdiği bir gerilim romanı gibi okunuyor... Son derece bilgilendirici."

—Wall Street Journal

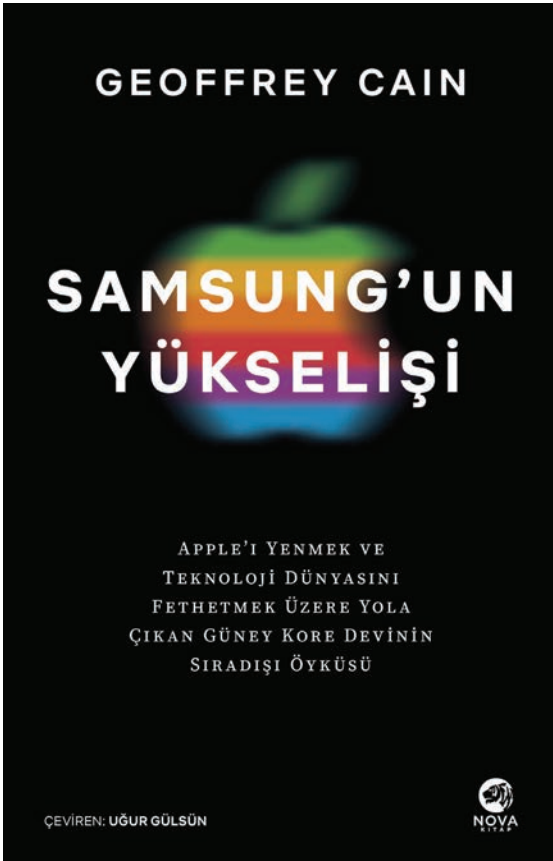
"Samsung'un hikâyesinin canlı ve dengeli bir anlatımı."

—New York Times Book Review

"Sürükleyici bir anlatım... Cain ne yaptığını biliyor."

—Financial Times

Sayfa sayısı: 440



GÜÇ OYUNU

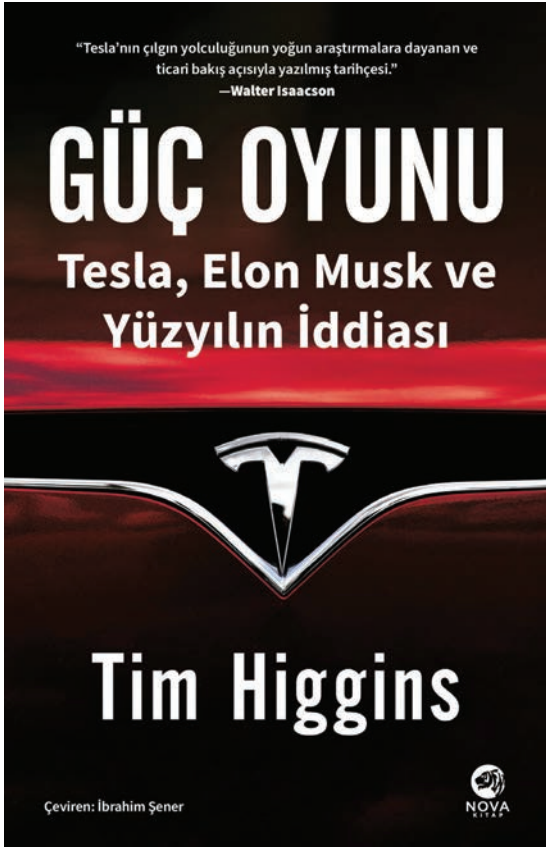
TIM HIGGINS

**Elon Musk ve Tesla'nın
dünyanın en harika
arabasını üretme
girişiminin sürükleyici
hikâyesi.**

Tesla, otomotiv dünyasının gıpta ettiği, milenyumun başında doğan ve değeri 1 trilyon dolar olan ilk otomobil şirketi idi. CEO'su kurnaz ve karizmatik Elon Musk, sadece ünlü değil, aynı zamanda dünyanın en zengini oldu.

Ancak Tesla'nın başarısı garanti olmaktan çok uzaktı. 2000'li yıllarda kurulan şirket, cüretkâr bir vizyon üzerine inşa edildi. Musk ve Silikon Vadisi mühendislerinden oluşan küçük bir grup, yollardaki tüm benzinli taşıtlardan daha hızlı, daha seksi, daha pürüzsüz ve daha temiz bir araba üretmek için yola çıktı. Tesla, rakipleri tarafından kuşatılmış, yatırımcıların baskısı altında, muhbirlerin aksattığı cehennem gibi bir on beş yıl geçirecekti.

Wall Street Journal teknoloji ve otomobil muhabiri Tim Higgins, bu gösteri için en ön sırada yer aldı: kazalar, arızalar ve hepsinin en beklenmedik sonucu olan başarı. İmkânsız bahislerin ve beklenmedik zaferlerin hikâyesi *Güç Oyunu*, yenilikçilerden oluşan bir ekibin zorlukları nasıl yendiğine ve geleceği nasıl değiştirdiğine dair heyecan verici bir anlatı.



“*Güç Oyunu* âdeta bir gerilim romanı tadında... Tesla'nın yükselişinin şeffaf, detaylı ve ilgi çekici hikâyesi.”

—Associated Press

“Tesla'nın çığır yolculuğunun yoğun araştırmalara dayanan ve ticari bakış açısıyla yazılmış tarihçesi.”

—Walter Isaacson

“Tim Higgins'in *Güç Oyunu*'ndaki Tesla portresi, aynı anda hem ilham verici hem de rahatsız edici; Elon Musk'ın sürekli olarak gerçekleştirmeyi vadettiği geleceği icat etme konusundaki riskli çabalarını ortaya koyuyor. Okurlar, Tesla'nın yaşadığı sık sık ölüme yakın deneyimler ve yöneticilerin kovulduğu hikâyelerle hem Silikon Vadisi'nde hem de Detroit'te yaşananlara tanık oluyor.”

—Sarah Frier, *Filtresiz: Instagram İş Dünyasını, Şöhreti ve Kültürü Nasıl Dönüştürdü* kitabının yazarı

Sayfa sayısı: 488



PÜRDİKKAT

NIR EYAL & JULIE LI



“Hepimiz sağlıklı bir salata yerine pasta yemenin bel çevremiz için kötü olduğunu biliriz. Arkadaşlarımızla gerçek hayatta vakit geçirmenin, sosyal medyada amaçsızca dolaşmaktan daha zenginleştirici olduğu konusunda hemfikirizdir. Eğer işimizde daha üretken olmak istiyorsak, zaman kaybetmeyi bırakıp gerçekten çalışmamız gerektiğinin bilincindeyizdir. Ne yapmamız gerektiğini zaten biliyoruz. Bilmediğimiz ise dikkatimizin dağılmasına nasıl engel olacağımız.”

Pürdikkat’te Nir Eyal, bizi dikkat dağınıklığına iten gizli psikolojiyi gözler önüne sererek, bu sorunu çözmenin neden telefonumuzdan, iPad’imizden ya da bilgisayarımızdan vazgeçmek kadar basit olmadığını açıklıyor: Kendimizi yoksun bırakmak çözüm değildir ve çoğu zaman daha fazlasını istememize neden olur. Yazar dört aşamalı, araştırma destekli modellerle, hedeflediğini sonunda yapabilmenizin sırrını ortaya koyuyor ve teknolojinin bizden yararlanmasına izin vermeden, ondan en iyi şekilde faydalanmanın anahtarını sunuyor.

Sayfa sayısı: 312



ETKİLİ İLİŞKİNİN 7 ALIŞKANLIĞI

STEPHEN R. COVEY

MUTLU VE GÜÇLÜ BİR İLİŞKİNİN SIRRI NEDİR?

Dr. Stephen R. Covey, güçlü ilişkilerin öyle kendiliğinden ortaya çıkmadığını; çiftlerin ortak enerjisine, yeteneğine, arzusuna, vizyonuna ve bağlılığına ihtiyaç duyduğunu belirtir.

Etkili İlişkinin 7 Alışkanlığı: Çalkantılı Bir Dünyada İlişkinizi Öncelik Haline Getirin, çiftlerin daha etkili iletişim kurlmalarına ve sorunlarını çözme-lerine olanak tanıyan evrensel 7 Alışkanlığı uygulamak için ihtiyaç duyduğumuz çerçeveyi ortaya koyuyor.

Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı, yıllardır eğitimcilerin, ebeveynlerin ve öğrencilerin hayatlarını değiştiriyor. Dr. Stephen R. Covey ve eşi Sandra’nın elli yıllık evlilikleri üzerine inşa edilen bu kitapta ise, yazarların bu 7 Alışkanlığın ilişkisi ve evliliğe uygulanmasına dair önerileri ile kişisel deneyimleri bir araya geliyor.

Sayfa sayısı: 184



OLAĞANÜSTÜ YAŞAMLAR İÇİN OLAĞANDIŞI KURALLAR

VISHEN LAKHIANI

Aşk, eğitim, maneviyat, iş, mutluluk hakkında bildiğimiz her şey ya nesilden nesile aktarılan ve uzun zaman önce geçerliliğini yitirmiş saçma kurallara dayanıyorsa? Peki ya bu modası geçmiş kuralları unutabilseniz ve mutluluğun, bir amaca sahip olmanın ve başarının sizin için ne anlama geldiğini yeniden tanımlayabilseniz hayatınız ne kadar farklı olur?

Bu kitap size çağımızın en bilge insanları gibi düşünmeyi, sorgulamayı, meydan okumayı ve hayatınız için yeni kurallar belirlemeyi, böylece başarıyı kendi koşullarınıza göre tanımlamayı öğretiyor. Egzersizler, meditasyonlar ve öğretici anekdotlar aracılığıyla zihniniz yeniden eğitilirken çalışmayı, sevmeyi, ebeveynliği bambaşka bir açıdan göreceksiniz.

Sayfa sayısı: 360



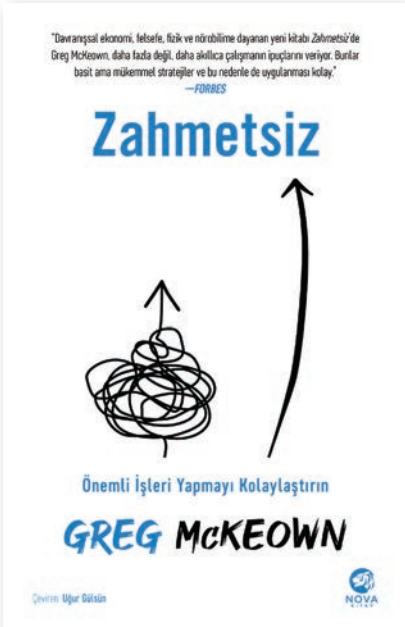
ZAHMETSİZ

GREG MCKEOWN

Üstün başarı hedefli kişiler olarak başarının yolunun amansız işlerle döşendiğine inanmak için şartlandırıyoruz: Üstün başarı için, aşırı denetim ve çabaya ihtiyacımız olmalı. Eğer sürekli tükenmiyorsak, yeterince yapmıyoruzdur... Fakat günümüzde, çok çalışmak her zamankinden daha yorucu. “Zoom yap, ye, uyu, başa dön.” Sonsuz bir döngüye sıkışmış haldeyiz, yarısını elde etmek için iki kat daha fazla çabalıyoruz. Oysa devam etmek, bu kadar zor olmamalı.

Zahmetsiz, en önemli işleri tükenmeden, en kolay şekilde yapmak ve istediğiniz sonuçları elde etmek için tavsiyeler sunarak daha kolay bir yol olduğunu gösteriyor. Zahmetsiz yol bir tembellik yolu değil, daha akılcı bir yol. Hayattaki her zor şeyi kolaylaştıramayız. Ancak önemli şeylere daha fazla odaklanmayı kolaylaştırabiliriz.

Sayfa sayısı: 248



ÖZCÜLÜK

GREG MCKEOWN

Kendinizi hep birçok işi bir arada yaparken mi buluyorsunuz? Aynı anda hem çok çalışmış hem de yetersiz mi hissediyorsunuz? Çoğunlukla meşgul olsanız da üretken değil misiniz? Zamanınızın sürekli diğer insanların planları yüzünden çarçur edildiğini mi hissediyorsunuz?

Bunlardan herhangi birine evet yanıtı verdiyseniz, hayatınızın her alanında az ve öz yapmayı öğrenmelisiniz demektir. Kilit nokta daha kısa zamanda daha fazlasını yapmak değil, sadece doğru işleri yapmaktır. Neyin kesinlikle gerekli olduğunu ayırt etmek ve gerekli olmayan her şeyi ortadan kaldırmak sistematik bir disiplin gerektirir ve bu sayede gerçekten önemli olanlara tüm ilginizi verebilirsiniz.

Özcülük, gerekli olanın hangisi olduğuna dair bizi daha seçici olmaya zorlayarak başkalarına bizim yerimize seçim yapmaları için örtülü izin vermek yerine, değerli zamanımızı ve enerjimizi nereye harca-yacağımız konusunda kendi seçimlerimizin kontrolünü yeniden ele almanızı sağlar.

Sayfa sayısı: 280



STRES

EMILY NAGOSKI & AMELIA NAGOSKI

Çoğu Hayal kırıklığı duygusunu kontrol eden beyninizdeki “monitör” nasıl yönetilir? Bikini Endüstrisi Kompleksi kadınların vücutlarını sevmelerini nasıl zorlaştırdı ve bununla nasıl mücadele edilir? Kadınlar duygusal tükenmişlik hissini neden erkeklerden farklı yaşar?

Duygusal tükenmişliğin asıl nedeni, bir kadın olmanın gerçekte nasıl bir şey olduğu ile insanların kadınlardan nasıl olmalarını bekledikleri arasındaki uçurumdur, çünkü kadınlar sürekli bu ikisi arasındaki boşluğu kapatmaya uğraşırlar. Etrafınızdaki her şey size yetersiz olduğunuzu söylerken nasıl “bedeninizi sevebilirsiniz”? Zaten % 110 performansla çalışırken ve bu fark edilmezken, işte nasıl “sınırlarınızı zorlayabilirsiniz”? Tüm bu duygusal tükenmişlik döngüsünü kırabilir ve huzurlu hissetmekle aranızdaki engelleri kaldırabilirsiniz.

Bu kitap, size baskı altında duygularınızı yönetmenize, dengeli ve keyifli yaşamın tadını çıkarmanıza yardımcı olmak için basit, bilimsel bir plan sunuyor.

Sayfa sayısı: 296



BİLGENİN GÜNCEİ

ERIC JORGENSON

Ne zengin olmak sadece şansa bağlıdır ne de mutluluk sadece doğuştan sahip olduğumuz bir özelliktir. Bu arzular ulaşılmaz görünebilir ama servet edinmek de mutlu olmak da öğrenebileceğimiz becerilerdir.

**Mutluluk ve
zenginlik
rehberi**

Peki nedir bu beceriler ve bunları nasıl öğreniriz? Çabalarımıza yön veren ilkeler nelerdir? İlerleme gerçekte neye benzer?

Naval Ravikant, servet edinme ve uzun vadeli mutluluk yaratma ilkeleriyle dünyayı büyülemiş bir girişimci, filozof ve yatırımcı. *Bilgenin Güncesi: Naval Ravikant*, Naval'ın son on yıldaki bilgeliğinin ve deneyiminin bir araya getirilmesinden oluşan, en aydınlatıcı röportajlarının ve en etkili düşüncelerinin bir derlemesi. Alışlagelmiş kişisel gelişim kitaplarından ziyade, Naval'ın kendi sözleriyle, daha mutlu, daha zengin bir hayata doğru kendi benzersiz yolunuzda nasıl yürüyeceğinizi anlatan bir rehber.

"Ben Naval'ı Melek Filozof olarak adlandırıyorum ve Bilgenin Güncesi bunun nedenini gösteriyor. Akıldan çıkmayan bir bilgelik ve derin kavrayışlarla dolu, zihinsel dişlileriniz fazla mesai yapacak."

—Shane Parrish, *Farnam Street'in kurucusu*

"Naval inanılmaz bir bilgelik kaynağı. Bu kitap ise Naval'ın dehasının bir araya toplandığı tek yer. Şimdiden iki kez okudum ve yılda en az iki kez yeniden okumayı planlıyorum. Bir kitap için daha büyük bir övgü düşünmüyorum."

—Tucker Max, *New York Times* çoksatan yazarı

Sayfa sayısı: 232



TIM FERRISS'in
Önsözüyle

BİLGENİN GÜNCEİ: NAVAL RAVIKANT

Mutluluk ve Zenginlik Rehberi

ERIC JORGENSON

İllüstrasyonlar: Jack Butcher



ÇEVİREN: UĞUR GÜLSÜN

HİÇBİR ŞEY YAPMAMA SANATI

CELESTE HEADLEE

**Çok çalışmaktan,
fazla mesaiden nasıl
kurtulur ve
hayatın tadını
çıkartırız.**

Kendimizi mutlu etmek için hararetle çalışıyoruz. Peki neden bu kadar mutsuzuz? Neden zamanımızı anlam yerine verimlilikle ölçüyoruz? Neden biraz ara veremiyoruz?

Yüksek performans için bedenlerimizi ve zihinlerimizi daha uygun hale getirmek için sürekli yeni yollarını aramamıza rağmen, insanlar daha az yerine daha çok çalışıyor, daha akıllı değil ama daha çok yaşıyor, giderek daha yalnız ve endişeli hale geliyor. Hayatımızın her alanında mutlak en iyi için çalışıyor, doğal olarak iyi yaptığımız şeyleri görmezden geliyoruz.

Headlee, tarih, nörobilim, sosyal bilimler ve paleontolojiden temel alarak, zaman kullanımı, tembellik, sıkı çalışma ve hatta nihai hedeflerimiz hakkında uzun süredir devam eden varsayımları inceliyor ve tutunduğumuz alışkanlıkların bize zarar verdiğini ortaya koyuyor. Hepimizi daha mutsuz, daha sağlıksız ve daha az üretken yapan trendi tersine çevirmenin ve gelişmemizi sağlayan bir yaşam biçimine geri dönmenin zamanı geldi.

“Celeste Headlee, üretkenliğin doğuştan gelen bir erdem olmadığını güçlü bir şekilde ortaya koyuyor: Önemli olan çok çalışmak değil, akıllıca çalışmak. Bazen daha azını yaparak daha fazlasını başarabilirsiniz.”

—Adam Grant, *Orijinaler*'in yazarı

“Tükenmişliğin zehirli koşuşturmacasına karşı hoş bir panzehir.”

—Arianna Huffington

“Gerçekten hayat kurtarıcı.”

—Elizabeth Gilbert

Sayfa sayısı: 288



Hiçbir Şey Yapmama Sanatı

Çok Çalışmaktan, Fazla Mesaiden
Nasıl Kurtulur ve Hayatın Tadını
Çıkartırız



“Celeste Headlee, üretkenliğin doğuştan gelen bir erdem olmadığını güçlü bir şekilde ortaya koyuyor: Önemli olan çok çalışmak değil, akıllıca çalışmak. Bazen daha azını yaparak daha fazlasını başarabilirsiniz.”

—ADAM GRANT, *Orijinaler*'in yazarı

CELESTE HEADLEE

Çeviren: Mervenur Vural



KENDİNE YARDIM ET!

ÖZLEM TOKGÖZ ÖZSOYLAR

Peki size kim
yardım edecek?

- Nedenini bilmediğiniz bir mutsuzluk, endişe ya da öfke mi hissediyorsunuz?
- Hedefleriniz için harekete geçmekte güçlük mü çekiyorsunuz?
- Kurtulmak istediğiniz olumsuz düşünceleriniz mi var?

Günümüzde gerek bireysel yaşamımızdaki zorluklar gerekse dünyanın hali hepimizi etkiliyor. Birçoğumuz halimizden memnun değiliz. Sürekli olumsuz telkinlere maruz kalıyoruz. Savaş, pandemi, maddi güçlükler gibi makro sorunların yanı sıra kendi yaşamımızda deneyimlediğimiz mikro düzeyde trajediler, entrikalar, kavgalar ya da şiddet... Hepimiz aynı yollardan geçiyoruz. Tüm bunlara karşın, hayatta kalma içgüdümüz devreye giriyor. Bir şekilde kurtulmak, yeniden iyi olmak istiyoruz. Bunun için de yardıma ihtiyacımız var. Peki bize kim yardım edecek?

Cevap çok yakında, aynaya baktığınızda tam karşınızda! *Kendine Yardım Et!*, sorunlarınızla başa çıkmak için kullanabileceğiniz oldukça etkili bir kılavuz niteliğinde. İyileşme yolunda atacağınız ilk adımları sadelikle anlatıyor ve içinde bulunduğunuz durumları doğru analiz edip onlarla baş edebilmenizi sağlayacak teknikleri gösteriyor. Hem sorunun hem de çözümün bir parçasını gözler önüne seriyor.

Sayfa sayısı: 224



Kendine YARDIM Et!

Zorlayıcı Duygularla Baş Edebilmek
ve Psikolojik Dayanıklılığı Artırmak
İçin Etkili Teknikler

Özlem
Tokgöz Özsoylar



STRES YÖNETİMİ

STEPHEN PALMER & CARY COOPER

- Hiçbir zaman çalışma ya da eğlence için yeterli zamanınız yokmuş gibi mi geliyor?
- Üzerinde çalışmanız için önemli bir iş ya da görev verildiğinde kendinizi neden ofisinizi, evinizi, bilgisayar dosyalarınızı düzenlerken bulduğunuzu ya da rahat hissetmek adına neden yemek yemeye başladığınızı hiç merak ettiniz mi?

Başarıya ulaşmak için etkili stratejiler

Stres yönetimi alanında uluslararası iki uzman olan Cooper ve Palmer, stresin psikolojik nedenleri ve stres sonucunda ortaya çıkan fiziksel etkileri kapsamlı şekilde ortaya koydukları gibi, stresi yenebilmeniz için kendi kişisel planınızı oluşturmanızın, sağlığını geri kazanmanızın ve performansınızı artırmanızın yollarını da gösteriyor.

Stres Yönetimi: Başarıya Ulaşmak İçin Etkili Stratejiler, gündelik hayattan örneklerle, kendinizdeki stres belirtilerini nasıl tanıyacağınıza ve artan stres seviyeleri karşısında tutumunuzu nasıl yönetebileceğinize ilişkin tavsiyelerde bulunuyor. Problem çözme becerilerinizi geliştirmenize ve günlük stresinizi azaltmanıza yardımcı olacak pratik bir çalışma alanı sağlamanın yanı sıra stresli kişilerle ve meslektaşlarla nasıl baş edebileceğiniz hakkında da yol gösteriyor.

"Stresin nedenlerini ve bunlarla başarılı bir şekilde nasıl başa çıkılacağını derinlemesine ele alıyor." —**MANAGEMENT TODAY**

STRES YÖNETİMİ

BAŞARIYA ULAŞMAK İÇİN
ETKİLİ STRATEJİLER



STEPHEN PALMER
&
CARY COOPER

ÇEVİREN ÖMER ANLATAN



"Stresin nedenlerini ve bunlarla başarılı bir şekilde nasıl başa çıkılacağını derinlemesine ele alıyor."

—**Management Today**

"Kaçırılmaması gereken kapsamlı ve çok önemli bir rehber."

—**Midwest Book Review**

Sayfa sayısı: 253



DÜZENLİ OLMANIN YOLLARI

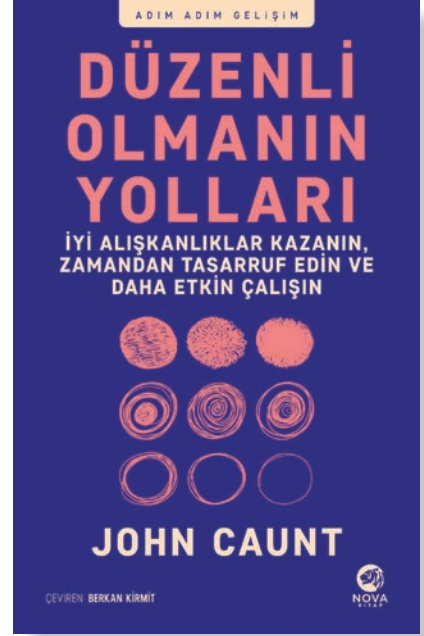
JOHN CAUNT

Düzen, tertip konusunda doğuştan farklı eğilimlere sahip olduğumuz bir gerçek, fakat bu eğilimleri değiştiremeyeceğimizi düşünmek de bir o kadar yanlış.

- Yapılacak işler listeniz günün sonunda ilk halinden daha uzun mu oluyor
- Dikkatiniz çok kolay dağılıyor ve hiçbir şeye uzun süre odaklanamıyor musunuz?
- Hayatınızın bazı alanlarına zamanınızı ve dikkatinizi gereğinden fazla harcadığınızı mı hissediyorsunuz?
- Severek yapmadığınız işleri erteleme eğiliminde misiniz?

Düzenli Olmanın Yolları, etkili organizasyon becerileri geliştirmenize ve çalışma şeklinizi önemli ölçüde iyileştirmenize yardımcı olacak pratik bir rehber. Karmaşık sorunları görme, olumlu alışkanlıklar edinme, aşırı bilgi yüklemesinden kaçınma, dikkat dağınıklarını ve ertelemeciliğin üstesinden gelme, çalışma alanını ve dosyalama sistemlerini düzenleme, teknolojiyi etkili bir şekilde kullanma ve evden çalışmanın zorluklarıyla başa çıkma konusunda önemli ipuçları içeriyor.

Sayfa sayısı: 216



GİRİŞKENLİK SANATI

SUE BISHOP

- Kendinizi sürekli başkalarını memnun etmek için çabalayan biri gibi mi hissediyorsunuz?
- Kendi ihtiyaçlarınız pahasına başkalarına teslim mi oluyorsunuz?
- Her durumda duygularınızı anlayıp onları kontrol altına alabilmeyi mi arzuluyorsunuz?
- Eleştiri ve olumsuz geribildirimler karşısında nasıl davranacağınıza karar veremiyor musunuz?

Pek çok insan, başkalarını memnun edememekten ve beğenilmemekten endişelendiği için girişken davranmaz. Ancak girişken olmak saldırgan davranmak anlamına gelmez. Girişken olmak pasif-agresif veya çıkarıcı davranışlara başvurmadan kendinizi güvenle ifade edebilmektir. Sue Bishop *Girişkenlik Sanatı*nda, davranış seçiminin önemi, stres kontrolü, öz farkındalık ve özsaygı, sorunlu insanlarla ve zor durumlarla başa çıkmak gibi konulara değiniyor. Girişkenlik, öğrenilebilen bir beceridir. Örnekler ve pratik alıştırmalarla dolu bu rehber kitap, kendinizi yapıcı bir şekilde ortaya koyarak etkili iletişim kurma yeteneğinizi ortaya çıkarmanızı sağlayacak.

Sayfa sayısı: 192



ETKİLİ İLETİŞİM

ALAN BARKER

2017'de ABD'de yapılan bir anket, iletişim eksikliğinin işyerinde gerginliği artırmanın ve moral bozmanın yanı sıra, projelerin ertelenmesi ve satışların azalması gibi sonuçlara da yol açtığını ortaya çıkarmıştır.

Başarıya ulaşmak için etkili stratejiler

Zaman zaman iletmek istediğiniz mesaj anlaşılıymıyormuş gibi mi hissediyorsunuz? Anlatmak istediklerinizi aktarırken önemli detaylar dikkatten kaçıyor mu? Gerginliklerin hiç gereksiz yere tırmandığı oldu mu? Peki ya birkaç basit beceri iş hayatınızı kökten değiştirebilseydi?

Teknolojinin gelişmesi, yoğun çalışma hayatı ve birçok işi kısa sürede halletme gerekliliği, iyi iletişim becerilerini zorunlu hale getiren etkenlerden bazıları. İster geniş bir izleyici kitlesinin ilgisini çekmeniz, ister potansiyel bir işvereni etkilemeniz ya da mühim bir toplantıda tartışmayı kazanmanız gereksin, söyleyeceklerinizi dile getirme şekliniz önemli bir rol oynar.

"Fikirlerini daha etkili bir şekilde iletmek isteyenler için önemli bir rehber." —MIDWEST BOOK REVIEW

ETKİLİ İLETİŞİM

DOĞRU BAĞLANTILAR KURMAK,
İKNA ETMEK VE ANLAŞILMAK İÇİN
STRATEJİLER



ALAN BARKER

ÇEVİREN: BAHAR ULUSOĞLU



Etkili İletişim, sözlü ve sözlü olmayan iletişimin tüm yönleriyle ilgili pratik tavsiyelerin yanı sıra konuşma yeteneğinizi geliştirmek, meslektaşlarınızla iyi ilişkiler içinde olmak, ikna becerileri edinmek ve doğru bağlantılar kurmak için hayati ipuçlarıyla dolu. Bu temel kılavuzun yardımıyla sözlü, sesli ve görsel iletişimde başarıya ulaşabilecek ve mesajınızı iletebileceksiniz.

"Fikirlerini daha etkili bir şekilde iletmek isteyenler için önemli bir rehber."

—Midwest Book Review

Sayfa sayısı: 208



ETKİLİ NLP BECERİLERİ

RICHARD YOESELL & CHRISTINA YOESELL

Neden bazı insanlarla geçinmekte zorlandığınızı ya da bazılarının neden sizden farklı şekilde düşünüyor muş gibi geldiğini merak ettiğiniz oldu mu?

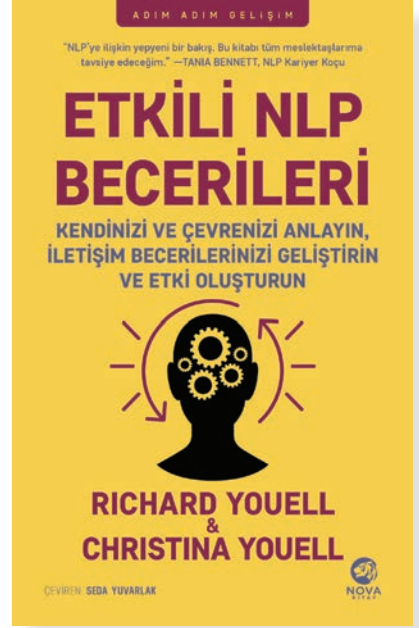
- Neden iş hayatınızdaki bazı insanları zorlayıcı ya da agresif bulurken bazılarını pasif veya uysal bulduğunuzu düşündünüz mü?
- Peki ya hiç bir toplantıyı nasıl daha iyi yönetebileceğinizi öğrenmek istediğiniz ya da neden bazı insanların yaptığınız veya söylediği bir şeye belirli bir şekilde tepki verdiklerini anlamak istediğiniz oldu mu?

İşte *Etkili NLP Becerileri*, ihtiyacınız olan tüm bu NLP modellerini, araçlarını, becerilerini ve davranışlarını kapsıyor ve bu bilgiyi işyerindeki performansınızı iyileştirmeye nasıl kanallı edeceğinizi anlatıyor. Bu kitapla kendinizi ve başkalarını nasıl yöneteceğinizi, istediğinizi elde etmek için dilini nasıl kullanacağınızı, sonuç odaklı düşünmeyi, biriyle nasıl yakınlık kuracağınızı ve başkalarını nasıl motive edeceğinizi keşfedeceksiniz.

"NLP'ye ilişkin yepyeni bir bakış. Bu kitabı tüm meslektaşlarıma tavsiye edeceğim."

—Tania Bennett, NLP Kariyer Koçu

Sayfa sayısı: 208



İLETİŞİMDE YETKİNLİK

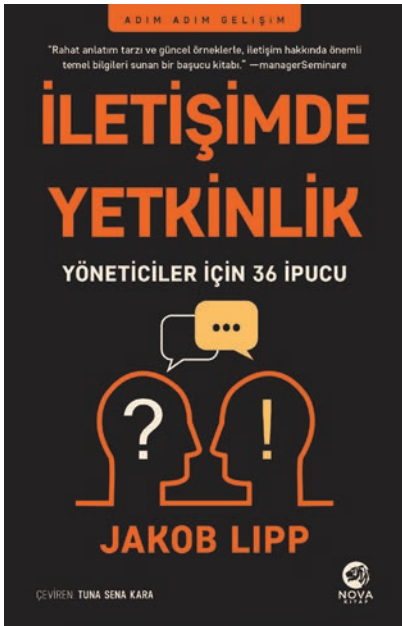
JAKOB LIPP

Çoğu insan, kendisini dikkatle dinleyen kişiye gerekli tüm bilgileri saniyeler içinde sağlayan yeterli sayıda sinyal gönderir.

- Bakış açınız diğerleriyle kurduğunuz iletişimi nasıl etkiler?
- Kişisel duygular ve önyargılar gerçekten görmeniz gerekenleri engelliyor olabilir mi?
- Kişilerarası ilişkilerde iletişim başarısı neye dayanır?

İletişim iş dünyasında başarılı bir lider olabilmenin anahtarıdır. Sözlü ve sözsüz iletişim doğru şeyi söylemekten veya bunun anlaşılmasını sağlamaktan çok daha fazlasıdır. Başarılı bir şekilde iletişim kurmak istiyorsanız, her şeyden önce diğer kişiye uyum sağlamalı ve onun bakış açısını anlayabilmelisiniz.

Sayfa sayısı: 256



BAŞARILI ZAMAN YÖNETİMİ

PATRICK FORSYTH

- Yapmanız gerekenler için yeterli zamanı yaratmakta zorlanıyor musunuz?
- İşyerinizdeki bilgisayarınızın, telefonunuzun, tabletinizin (ve dahasının) sizi asıl konudan uzaklaştırmak için işbirliği yaptığını mı düşünüyorsunuz?
- Sürekli bir kaos içinde yaşıyormuş gibi mi hissediyorsunuz?

Zaman göreceli olabilir ama sanki asla yeterli değilmiş gibi gelir. Günümüzde meşgulseniz normalsiniz demektir. Modern çalışma ortamının hızı asla düşmez; teslim tarihleri, baskı ve stres sürekli bir mücadeleyi gerektirir. Hayatta kalmak ve başarılı olmak için üretken, verimli ve etkin olmalısınız. Başarı kendiliğinden gelmez. Onu siz gerçekleştirirsiniz. Aynı durum çalışma modeliniz için de geçerlidir, onu iyi veya kötü, siz yaratırsınız. Zaman yönetimi, hedeflediğiniz sonuçları elde etmeyi mümkün kılacak etkinlik ve verimliliği yaratmak için aktif olarak çalışmaktır.

Sayfa sayısı: 216



DEĞİŞİMİ YÖNETMEK

PATRICK FORSYTH

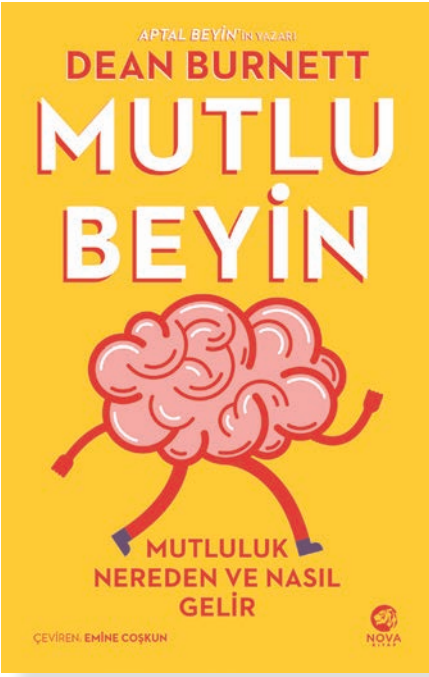
Değişimin gücü her yerde: yeni teknolojik gelişmeler, değişen yasal düzenlemeler, yeni patronlar ve iş ortakları...

- Değişime hazır ve uygun musunuz?
- Daha iyisi için, değişimle nasıl başa çıkacağınızı biliyor musunuz?

Birçok işletmenin hayatta kalması ve gelecekteki başarısı, genellikle yöneticilerinin hızlı hareket etme, değişimin hızına ayak uydurma, tuzaklardan kaçınma ve yeni koşulların sunduğu fırsatları yakalama yeteneğine bağlıdır. Kılavuz niteliğindeki bu kitap, değişim labirentinde size yardımcı olacak ve kontrolü yeniden kazanmanıza, dönüşümü kucaklamanıza ve kendiniz için daha iyi bir değişim süreci yürütmenize olanak sağlayacak.

Sayfa sayısı: 184





MUTLU BEYİN

DEAN BURNETT

Mutluluk arayışı, insan yaşamının en yaygın ve kalıcı arayışlarından biridir. Bizi bir iş bulmaya, aşık olmaya, terapiye gitmeye, şüpheli saplantılara sahip olmaya ve günün sonunda eve dönmeye iten şey budur. Peki kalıcı mutluluk mümkün mü ya da olmalı mı? Ve bunların beyinle ne ilgisi var?

Aptal Beyin'in yazarı nörobilim uzmanı Dean Burnett, *Mutlu Beyin*'de bu soruları araştırıyor. Beynin nasıl çalıştığına dair en son araştırmaları ve teorileri, mutluluk yaratmaya dahil olan ve yaşamın farklı alanlarından gelen çok sayıda insana ait görüşlerle birleştirerek modern nörobilimin büyüleyiciliğini gözler önüne seriyor. Mutluluğun gerçekte ne olduğunu, nereden geldiğini ve aşk, cinsellik, dostluk, zenginlik, kahkaha ile başarının beynimize gerçekte ne yaptığını anlamamızı sağlayarak, insan olmanın ne anlama geldiğine dair benzersiz ve eğlenceli bir döküm sunuyor.

Sayfa sayısı: 376



PSİKOLOJİK

DEAN BURNETT

Her dört kişiden biri bir ruh sağlığı sorunu yaşıyor ve sadece anksiyete bozukluğu ile depresyon her yıl 500 milyondan fazla insanı etkiliyor.

Bu durum neden bu kadar yaygın? Ruh sağlığımız neden modern yaşamın stresi ve gündelik olayları karşısında bu kadar savunmasız? Niçin bu konularda hâlâ bu kadar fazla kafa karışıklığı var?

Nörobilim uzmanı ve yazar Dean Burnett, *Psiko-Lojik*'te bu soruları ve daha fazlasını yanıtlayarak anksiyete bozukluğu, depresyon ve bağımlılık gibi ruh sağlığı sorunları yaşadığımızda beynimizde gerçekte neler olduğunu açıklıyor.

Aydınlatıcı bilimsel araştırmaları, her gün ruh sağlığı sorunlarıyla uğraşan insanların görüşleriyle birleştiren *Psiko-Lojik*, bu sorunların nasıl ve neden oluştuğunu ve nasıl anlaşılabilirliğini dürüst ve eğlenceli bir biçimde anlatıyor.

Sayfa sayısı: 320



BEYİNDEKİ FİL

KEVIN SIMLER & ROBIN HANSON

**Başkalarını Kandırmak
İçin Kendimizi Nasıl
Kandırıyoruz?**

İnsanlar memelidir ve memeliler de sosyal canlılardır. Beynimiz sadece avlanmak ve yiyecek toplamak için değil, aynı zamanda sosyal olarak da hükmedecek şekilde programlanmıştır. Bunu da genellikle başkalarını veya... kendimizi kandırarak yaparız. Ancak, bencil entrikacılar olsak da öyle değilmiş gibi davranmak bize yarar sağlar. Gizli güdülerimiz hakkın-da ne kadar az şey bilirsek o kadar iyidir, bu nedenle ne kadar bencil olduğumuz hakkında konuşmaktan ve hatta düşünmekten bile hoşlanmayız. Bu da “beyindeki fil” olgusudur.

Bu kitap, bu gizli güdülerle yüzleşerek kendimizi daha iyi anlamamıza imkân tanırken, zihnimizin karanlık ve keşfedilmemiş köşelerine ışık tutuyor. Hem kişisel yaşamlarımızdaki hem de sanat, eğitim, tıp, siyaset ve din gibi toplumun inşa edilmiş en büyük sosyal kurumlarındaki gizli motivasyonlarımızı gözler önüne seriyor: Neden gülüyoruz? Neden seyahatlerimizle övünüyoruz? Neden dinlemektense konuşmayı tercih ediyoruz?

“Beyninizin bilmenizi istemediği şeylerle ilgili etkileyici bir kitap.”
—JAAN TALLINN, Skype’in kurucusu

KEVIN SIMLER VE ROBIN HANSON

BEYİNDEKİ FİL



**Gündelik Hayattaki
Gizli Güdüler**

ÇEVİREN: FERİDE NAGEHAN ÖZTÜRK



“Başkalarını kandırmak için kendimizi nasıl kandırdığımızı dair ufuk açıcı bir bakış.”

—Ramez Naam, Nexus’un yazarı

“Beyninizin bilmenizi istemediği şeylerle ilgili etkileyici bir kitap.”

—Jaana Tallinn, Skype’in kurucusu

“Simler ve Hanson, hayatta kalabilmek için üstesinden gelmekte birbirimize yardım etmemiz gereken bir önyargı ve rasyonalizasyon girdabı olan bilge maskelerimizin altında yatanın ne olduğunu ortaya koyuyor.”

—David Brin, Postacı’nın Hugo Ödüllü yazarı

“Bu, okuyacağınız en sıradışı ve rahatsız edici kişisel gelişim kitabı. Ama aynı zamanda muhtemelen en önemli.”

—Andrew McAfee, MIT’de Araştırma Müdürü; Makine Platform Kitle’nin eşyazarı

“İnsanlık durumunun anlamlı bir incelemesi.”

—David Biello, TED’de Bilim Kuratörü; The Unnatural World kitabının yazarı

Sayfa sayısı: 464



NARSİSİSTİK BİR DÜNYADA HAYATTA KALMA REHBERİ

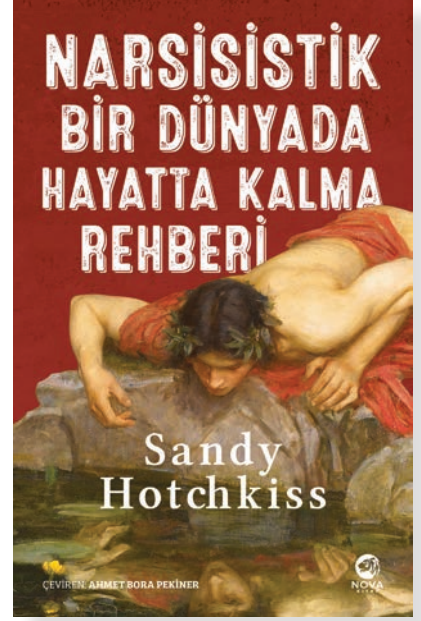
SANDY HOTCHKISS

Narsisistik Bir Dünyada Hayatta Kalma Rehberi'nde klinik sosyal hizmet uzmanı ve psikoterapist Sandy Hotchkiss, sağlıklı bir ilişkinin devamlılığını sağlayan temel kişisel alışverişten âciz, kontrolcü ve bencil insanlarla nasıl başa çıkacağınızı gösteriyor. Hepimizin narsisist eğilimleri vardır ve bunların bazıları tamamen normaldir. Bununla birlikte, kendimizi başkalarının sağlıksız narsisizminin tuzağından kurtarmamız gerekir. İşte bu kitapta Hotchkiss, bireylerin bu kusura nasıl sahip olduklarını, neden onların tehlikeli yörüngelerine çekildiğimizi ve özgür kalmak için neler yapabileceğimizi anlatıyor.

Bu kitap, söz konusu narsisist ister bir iş arkadaşı ister eş, ebeveyn veya çocuk olsun, sağlıksız narsisizmin yedi ölümcül günahını tanımanızı ve bunların ortaya çıkışında hem ebeveynlerin hem de kültürün oynadığı rolleri anlamanızı sağlayacak.

Narsisistik Bir Dünyada Hayatta Kalma Rehberi, yirmi birinci yüzyıla muallat olan birçok sosyal sorunun arkasında yatan narsisizmin sonraki nesle sinsice yayılmasını engellemek için mücadele eden ve gündelik yaşamda narsisistlerle karşılaşan herkes için pratik tavsiyeler içeren bulunmaz bir kılavuz.

Sayfa sayısı: 272



HATA!

KATHRYN SCHULZ

Neden doğru olmak bu kadar haz verirken, hata yapmak bizi çileden çıkarır?

Hata yapmak insana özgüdür, yine de neredeyse her şey konusunda haklı olduğumuzu üstü kapalı bir şekilde varsayma (ya da alenen bunda ısrarcı olma) eğilimindeyizdir.

Pulitzer ödüllü Kathryn Schulz, hata yapmanın insan doğasının en temel özelliklerinden biri olduğunu ve bu şekilde takdir görmesi gerektiğini iddia ediyor. Darwin'den, Freud'dan ve Sokrates'ten ABD Merkez Bankası'nın eski başkanı Alan Greenspan'e kadar çeşitli örneklerle hata yapmanın tarihi ve psikolojisine değinen ve "hatabilim" adını verdiği alanı gözler önüne seren yazar, hem korkunç boyutlardaki hem de gündelik çuvallamalarınız ve başarısızlıklarınızı algılama biçiminizi, ilişkilerinizi sonsuza dek değiştirecek.

Sayfa sayısı: 456



DOĞRU BESLEN SAĞLIKLI YAŞA

DR. WILLIAM W. LI



"Kanser, kardiyovasküler hastalıklar ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar modern toplumun en çok karşı karşıya kaldığı sağlık sorunlarıdır. İlaç şirketleri ve sağlık sistemleri ise çözüm bulma konusunda çok yavaş, çok pahalı ve çok etkisiz kalmaktadır. Sağlık çantasındaki eksik parça besinlerdir. Vücudumuzda gelişen kronik hastalıklara karşı en iyi önlemin beslenme vasıtasıyla kendi bedenimizin sağlık savunmasını harekete geçirmek olduğu açıktır."

Dr. William Li, düzinelerce hastalığı önleyebilen ve sağlıklı güçlendiren iki yüzden fazla yiyeceğin faydasına dair yapılmış çalışmaları ortaya koyarak sağlığımızı yönetme şeklimizi değiştiriyor. Yirmi beşi bağışıklık sistemini güçlendirmeye yönelik toplam elli tarifile zenginleştirilmiş *Doğru Beslen Sağlıklı Yaşa*, hangi yiyeceklerden kaçınılması gerektiğine değil, bunun yerine öğünlerinize eklediğiniz taktirde vücudun savunma sistemlerini destekleyen erik, tarçın, çay, zeytinyağı, domates, balık, ekşi mayalı ekmek gibi şıfalı gıdalara odaklanan hem bilgilendirici hem de pratik bir rehberdir.

Sayfa sayısı: 496



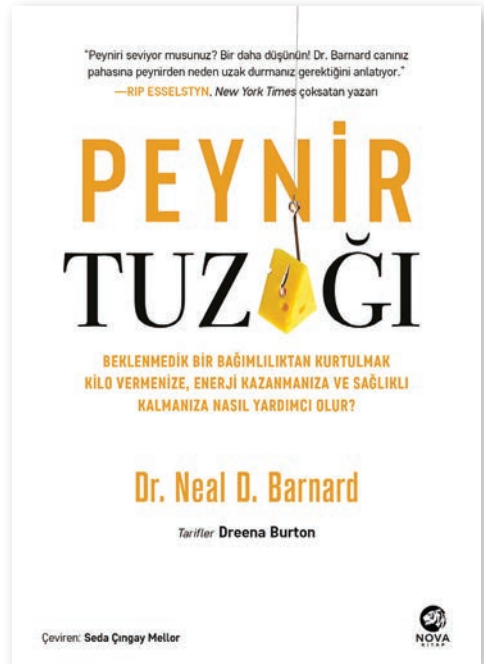
PEYNİR TUZAĞI

DR. NEAL D. BARNARD

New York Times çoksatan yazarı Dr. Neal Barnard, tehlikeli bir bağımlılık yaratan peynirin sağlığınıza nasıl zarar verdiği hakkındaki şoke edici gerçekleri açığa çıkarıp kilo verebilmenizi ve daha iyi hissetmenizi sağlayan radikal bir plan sunuyor.

Bize her zaman süt ürünlerinin vücudumuz için faydalı olduğu öğretildi ancak işin aslı peynirin tehlikeli olabileceğidir. Kalori, yağ ve kolesterolle yüklü peynir kilo almanıza neden olurken, yüksek tansiyondan eklem rahatsızlıklarına kadar birçok hastalığa sebep olabilir. Daha kötüsü, beyinde morfin ve eroin gibi ağır uyuşturucular ile aynı reseptörleri etkileyen, bağımlılık yaratan hafif düzeydeki uyuşturucuları da içerir. *Peynir Tuzağı*'nda Dr. Neal Barnard, kilo verebilmeleri, enerji kazanmaları ve genel sağlıklarını iyileştirebilmeleri için okurlara peynir bağımlılıklarından kurtulabilmelerine yardımcı olacak kapsamlı bir plan sunuyor.

Sayfa sayısı: 320



ARALIKLI ORUÇ REHBERİ

GIN STEPHENS

**Yemek yediğiniz zamanı
değiştirerek sağlığınıza
ve yaşam tarzınızı
iyileştirin!**

Kalori saymaktan, yiyecekleri diyetinizden çıkarmaktan veya gün boyu ne yiyeceğinizi düşünmekten bıktınız mı? Eğer öyleyse aralıklı orucu yaşam şekliniz haline getirmek sizin için cevap olabilir. Aralıklı oruç protokolleri birbirinden farklı olsa da, pek çok araştırma aralıklı orucun sağlığınıza olan faydalarının altını çiziyor. Koşullarınız veya programınız ne olursa olsun, bu protokolleri yaşam biçiminize uygulayabilirsiniz. Bu sayede yağ yakan süpergücünüzü ateşler, “diyet beyni”nden sonsuza kadar kurtulursunuz. Bir diyet değil, yaşam tarzı olarak aralıklı oruç yalnızca belinizi inceltmekle kalmaz, kan şekeri seviyenizi dengede tutar, inflamasyonu azaltır ve kalp sağlığını korur.

Aralıklı oruç hakkında bilmeniz gereken her şeyi en basit haliyle anlatıyor. Yeni başlayanlar için 28 Günlük Hızlı Başlangıç planını kullanabilir ya da daha önce uyguladığınız aralıklı oruç protokollerini güçlendirebilir ve yan etkisi kilo kaybı olan bir sağlık planı olarak aralıklı oruç üzerine yapılmış son çalışmalara dair bilgileri okuyabilirsiniz.

“Hem aralıklı orucun arkasındaki bilimi hem de aralıklı oruç yaşam tarzını pratik ve kolay hale getiren yöntem ve püf noktaları anlatan oldukça bilgilendirici bir rehber. Ne bekliyorsunuz? Sağlık devrimine siz de katılın!”

—Julie Sandell, Aile Hekimi

Sayfa sayısı: 352



ORUÇ TUT. YEMEK YE. TEKRARLA.

ÇEVİREN: DEFNE YAZICIOĞLU



GLÜTENSİZ OLAMAYACAK KADAR İYİ!

SELİN GÜNEŞ

Yaşamdan tat almak çoğu zaman yediklerimizle de ilgilidir. Mutluluğumuza eşlik eden yiyecekler kadar üzüntümüze teselli olanlar da vardır. Yediklerimiz, birçok şeyi daha keyifli hale getiren olmazsa olmaz unsurlardan biri. Peki ya yiyemediklerimiz?

**Çölyaklı Bir Şefin
Glütensiz Hayatı
Keşfetme Yolculuğu**

Sıkı bir glütensiz diyet gerektiren çölyak, çoğu zaman kendimizi yiyemediklerimiz üzerinden ifade etmemize neden olur. Annemizin o leziz böreği, en sevdiğimiz restoranın şahane makarnası, yiyeceklerin tadına bayıldığı dumanı üstünde pizza, çıtır çıtır lahmacun... Hiçbirinin tadına dahi bakamayız çünkü içlerinde bulunan glüten bize bedel ödetmek için hazırda bekler. Kaçamak yapmak da mümkün değil. Glütensiz beslenme ciddiye alınması gereken bir iştir. Ve tüm ciddi işler gibi biraz sıkıcıdır.



En azından bu kitap ortaya çıkana kadar öyleydi. Selin Güneş, çölyak olduğunu öğrendikten sonra şeflik eğitimi aldı. Glütensiz ürünleri, onların kaderi sanılan “lezzetsizlikten” kurtarmak için birçok çalışma yaptı ve reçete çıkardı. İster çölyak ister glüten hassasiyeti ile mücadele ediyor olun, bu kitapta bir yandan Selin Güneş’in glütensiz beslenmeyi yaşam tarzı haline getirme hikâyesini okurken, bir yandan da kendiniz için bir beslenme rehberi bulacaksınız; birbirinden leziz ve pratik tarifler de size eşlik edecek.

“Glütensiz beslenmeyi yaşam tarzına dönüştürmek isteyenler için ilham verici bir anlatı.”

—HAZER AMANİ

Sayfa sayısı: 184



GÖZYAŞLARI İYİLEŞTİRİR

KATE ORSON

Özünde dinleme olan yeni bir ebeveynlik tarzına sıcak ve kişisel bir giriş.

Bebeği ya da küçük çocuğu olan ebeveynlerin baş etmesi gereken en zor şeylerden biri gözyaşlarıdır. Bebekleri ağladığında, anne babaları onları susturmak için uğraşırlar. Yeni yürümeye başlayan çocuklar öfke nöbeti geçirdiğinde de, onların dikkatini dağıtmaya, onları konuşarak ikna etmeye çalışır veya bunun pek uzun sürmeyeceğini umarak ağlamalarını görmezden gelirler. Çünkü genellikle ebeveynliğin başırsı çocukların ne kadar ağladığına göre değerlendirilir.

Gözyaşları İyileştirir, işte bu geleneksel ebeveynlik yaklaşımında yaşanabilecek en köklü değişimin, ebeveynlerin çocuklarının gözyaşlarına verdikleri tepkilerin değişmesine bağlı olduğunu gözler önüne seriyor. Çocuğunuzun duygularını engellemeye çalışmak yerine onları dinlemeye geçerek ebeveynliğinizi nasıl dönüştürebileceğinizi, onunla nasıl güçlü bir bağ kurabileceğinizi ve onun üzüntülerine verdiğiniz tepkilerdeki basit değişikliklerle ebeveynlik zorluklarınıza nasıl çözüm getirebileceğinizi anlatıyor.

Aynı zamanda bu kitapta, çocuğunuzun zorlu anlarıyla mücadele ederken kendi duygularınıza yardımcı olmaya yönelik ipuçları bulabilir, istediğiniz gibi ebeveynler olabilmemiz için kendinizi nasıl besleyip destekleyebileceğinizi de öğrenebilirsiniz.

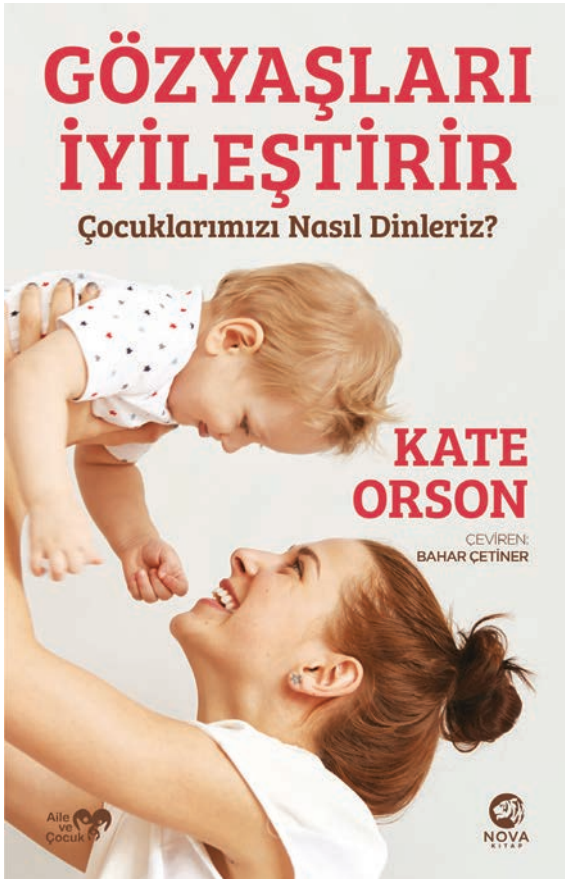
“Çocuğunuza elinizdeki en iyisini vermek istersiniz ve Kate’in *Gözyaşları İyileştirir*’de sunduğu içgörü ve uygulamalar tam da ihtiyacınız olan, sevgi ve özgüveninizi, ağlayan çocuğunuzun hissetmesini sağlayacak araçlar.”

—Patty Wipfler, *Listen: Five Tools to Meet Your Everyday Parenting Challenges*’ın yazarı

Sayfa sayısı: 312



**Çocuklarımızı
Nasıl
Dinleriz?**





EBEVEYNLER İÇİN KONUŞMA DERSLERİ

WENDY MOGEL

Çocuklarınızla tartışmaktan yoruldunuz mu? Kendinizi sürekli aynı şeyleri tekrar tekrar söylerken mi buluyorsunuz? Ya da belki çocuklarınızla iletişim kurmaya çabalamaktan tamamen vazgeçtiniz?

Ebeveynlerin çoğu çocuklarıyla konuşurken sık sık, sesleri yükselen ve yalvaran, öfkeli, yaralı kişiler olarak karşımıza çıkarlar. Ses tonları ve beden dilleriyle “çocuk gibi davrandığında bunu kaldıramıyorum” sinyali verirler. Ses tonu ve konuşma tarzındaki basit bir değişiklikse çocukların sakinleşmesini, daha dikkatli dinlemesini ve daha sıcak, saygılı ve içten iletişim kurmasını sağlar. Otuz yılı aşkın süredir ebeveynlik uzmanı olan Dr. Wendy Mogel, *Ebeveynler için Konuşma Dersleri*’nde nörobilim, peri masalları ve antropoloji gibi çeşitli kaynaklardan yararlanarak çocuğunuzla ilişkinizi dönüştürmek için atabileceğiniz adımları gösteren temel ve gerçekçi bir rehber sunuyor.

“Her yaşta çocuğun ebeveynleri için yol gösterici bir kaynak. Klinik Psikolog Wendy Mogel, en sevdiğiniz varlıklarla iletişim kurmanın sanatını ve bilimini açıklıyor.”—**Angela Duckworth, Azim: Sabır, Tutku ve Kararlılığın Gücü’nün yazarı**

Sayfa sayısı: 376



EBEVEYNLİĞİN ÇÖKÜŞÜ

LEONARD SAX

Amerika’nın önde gelen çocuk psikologlarından Leonard Sax, New York Times çoksatan kitabı *Ebeveynliğin Çöküşü*’nde, modern ebeveynliğin kasvetli durumuna dair okunması gereken bir anlatı ve çocuklarımızı yetişkin dünyasının zorluklarına nasıl daha iyi hazırlayabileceğimize dair bir vizyon sunuyor. Genç insanlar arasında artan obezite, depresyon ve kaygı bozukluğu sorunlarının, anne babaların kendi otoritelerinden feragat etmesinden kaynaklanabileceğini öne sürüyor. Bunun sonucunda doğru ve yanlış konusunda bir standardı olmayan, disiplinden yoksun ve yönlerini bulmak için akranlarına ve internete bakan çocukların yetiştiğini anlatıyor.

Sax, çocuklarıyla ilişkilerini yenilemek için ebeveynlerin, ekran sürelerini sınırlayarak, daha iyi alışkanlıkları teşvik ederek ve onlara bakış açısı kazandırarak otoritelerini nasıl yeniden kurmaları gerektiğini gösteriyor. Bir aile hekimi ve psikolog olarak yaklaşık otuz yıllık deneyiminin yanı sıra çocuklar, ebeveynler ve öğretmenlerle yapılan yüzlerce röportajdan yararlanarak ebeveynlere gitgide daha karmaşık hale gelen bir dünyada çocuklarının başarılı olmalarına yardımcı olmak için kullanabilecekleri bir plan ortaya koyuyor.

Sayfa sayısı: 272



ON DÖRT YAŞ ÖNCESİ ON DÖRT KONUŞMA

MICHELLE ICARD

Hangi ifadeler veya sözler bağlantı kurmaya davet ediyor ve hangileri çocukları rahatsız ediyor veya korkutuyor? Çocukların ilgili, açık ve konuşmaya dahil olmasını nasıl sağlarsınız?

Çocuklarınız liseye başlamadan önce onlarla konuşmanız gerekenler

Ergenlik çağındaki birini sizi dinlemeye ikna etmeye çalışmak sinir bozucu olabilir. Ama çocukları güvende tutmak –ve onları koruyamayacağımız zamanlar için hazırlıklı olmak– doğru zamanda doğru konuşmaları yapmakla ilgilidir. Beyin gelişimi ve duygusal anlamda hazır olma açısından bakıldığında bunun için çocukluktan çıkmaya başladıkları ve lise yıllarından önceki 9-13 yaş aralığı en iyi vakittir.

Michelle Icard, arkadaşlık, dürtüsellik ve teknoloji gibi zorlu konuların yanı sıra yaratıcılık, hijyen, ayrımcılık ve aileye katkıda bulunma konularına odaklanarak çocuklarınızla konuşmanın en yaygın engellerini aşmanıza yardımcı oluyor.

On Dört Yaş Öncesi On Dört Konuşma, çocuğunuza ilerideki duygusal, fiziksel ve sosyal zorluklarda ve nihayetinde ergenliği başarılı bir şekilde atlattırmasında yardımcı olmak için önemli bir iletişim rehberi.

MICHELLE ICARD

On Dört

Yaş

Öncesi

On Dört

Konuşma

Çocuklarınız Liseye Başlamadan Önce Onlarla Konuşmanız Gerekenler

"Icard, gençlerimizle yapmak istediğimiz kritik konuşmaları nasıl başlatacağımızı, bu önemli tartışmaları nasıl sürdüreceğimizi ve genellikle iletişim hatlarını kapatan yaygın yanlış adımlardan nasıl kaçınacağımızı tam olarak ortaya koyuyor."

—Lisa Damour, *Güçlü Kızlar* ve *Baskı Altında* kitaplarının *New York Times* çoksatan yazarı

Sayfa sayısı: 376



ÇOCUKLAR OKULU NEDEN SEVMEZ?

DANIEL T. WILLINGHAM

Beynimiz nasıl çalışıyor? Nasıl öğreniyoruz? Niçin unutuyoruz? Çocuklar niçin Yıldız Savaşları'na dair her şeyi hatırlarken sizin söylediklerinizi unutur? Farklı öğrenme stilleri için farklı öğretme şekilleri gerekli mi?

“Öğrenme üzerine kafa yoran herkes, bu kitabı okumaya değer bulacaktır.”

Bilişsel psikolog Daniel T. Willingham, zihinsel faaliyetlerin nasıl düzenlendiğine ilişkin en güncel bilgileri açıklıyor. Bilgi inşa etme ve kalıcı öğrenme deneyimleri yaratmada hikâye, duygu, hafıza, bağlam ve rutinin önemini ortaya koyarak okul ve eğitim bağlamında bunlardan nasıl yararlanabileceğimizi gösteriyor.

Çocuklar Okulu Neden Sevmeyiz? başta öğretmenler olmak üzere, anne-babalar, öğrenciler ve “nasıl öğrendiğimiz” konusunu öteden beri merak eden herkes için, çarpıcı olgular, etkili öğrenme stratejileri hakkında araştırmaya dayalı bilgiler ve pratik tavsiyelerle dolu değerli bir kaynak.

“Öğretme ve öğrenme literatürüne çok önemli bir katkı.”

—John B. King, Jr., ABD Eski Eğitim Bakanı

“Öğretme ve öğrenme literatürüne çok önemli bir katkı.”
—JOHN B. KING, JR., ABD Eski Eğitim Bakanı

DANIEL T. WILLINGHAM

ÇOCUKLAR OKULU NEDEN Sevmeyiz?

Çeviren:
İnci Katurcı Yılmaz



ZİHİN NASIL ÇALIŞIR
VE BU OKUL HAYATINI
NASIL ETKİLER



“Öğrenme üzerine kafa yoran herkes, bu kitabı okumaya değer bulacaktır.”

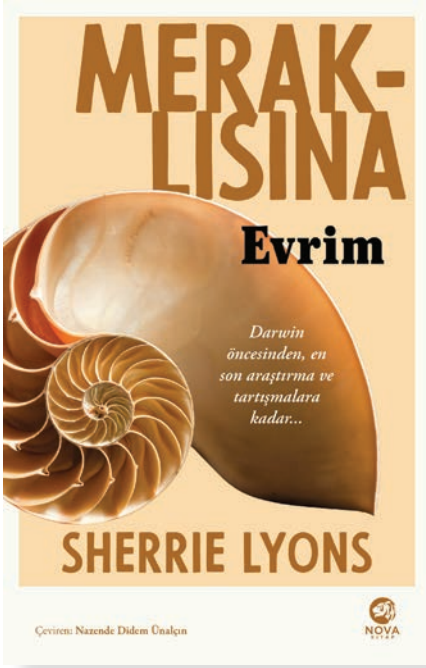
—Wall Street Journal

“Öğretmenler ve veliler, hatta öğrenciler için de, her sayfası sürprizlerle dolu.”

—Jay Mathews, *The Washington Post*, Eğitim Köşesi

Sayfa sayısı: 400





MERAKLISINA EVRİM

SHERRIE LYONS

Darwin öncesinden, en son araştırma ve tartışmalara kadar...

Meraklısına Evrim, evrim teorisinin tarihine, gelişimine ve bilimsel altyapısına ilişkin ilgi çekici bir ilk adım. Darwin öncesi dönemden başlayıp en yeni araştırma ve tartışmalarla sona eren bu eser, okurları evrim fikrinin temelleri, zaman içinde gelişip uyarlanma biçimleri ve bütün bunların altında yatan bilimle tanıştırıyor.

Evrimle ilgili erken teoriler, Darwin'in *Türlerin Kökeni*'nin yarattığı etki, genetik biliminin ortaya çıkışı, moleküler evrim ve DNA'nın keşfedilmesi, yaşamın yayılması ve hastalıkların direnç kazanması gibi konular ele alınırken, evrimin güncel tartışmalardaki rolü inceleniyor ve bu alanda gelecekte yaşanması muhtemel gelişmelere değiniliyor.

Sayfa sayısı: 264



MERAKLISINA FEMİNİZM

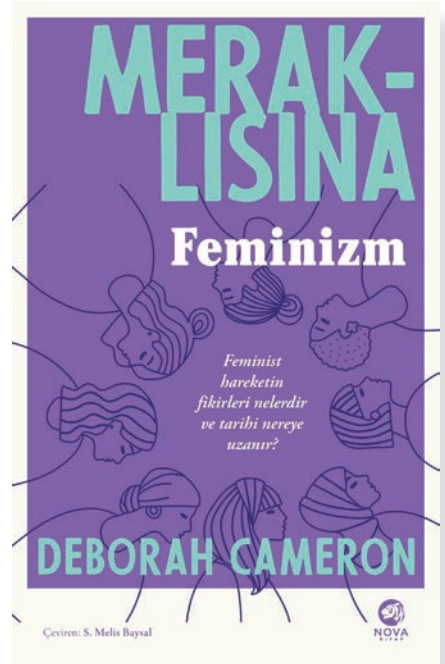
DEBORAH CAMERON

Meraklısına Feminizm, modern dünyanın en önemli entelektüel, kültürel ve politik hareketlerinden biri olan feminizmin hem tarihini, gelişimini ve güncel tartışmalarını ele alıyor hem de cinselliği, şiddeti, akademik teoriyi ve pratik aktivizmi tartışarak onun dünyayı görmesinin nasıl bir yolu olabileceğini gösteriyor.

Deborah Cameron, feminist tartışmaları altı temaya –erkek egemenliği, haklar, emek, kadınlığın toplumsal inşası, cinsiyet ve kültür– ayırarak temel endişeleri ve ana argümanları güçlü ve keskin bir anlatımla ortaya koyuyor. 19. yüzyılda kadınların oy hakkı için verilen mücadelelerden başlayarak, “dördüncü dalga” olarak adlandırılan döneme kadar uzanan tüm tarihsel “feminizmleri” ele alıyor.

Cinsiyet eşitsizliğinin hayatın bir gerçeği olduğunu inkâr etmenin imkânsız olduğu ücret farkı skandallarının, çevrimiçi tacizlerin ve endişe verici derecede yüksek sayıda kadın cinayetinin yaşandığı günümüzde feminizm, her zamanki gibi güncelliğini koruyor. Bu küçük kitap, feminist hareketin fikirleri ile tarihini anlamak ve bunlarla ilgilenmek isteyen herkes için güvenilir bir rehber görevi görüyor.

Sayfa sayısı: 160



MERAKLISINA KLASİK MİTOLOJİ

RICHARD MARTIN

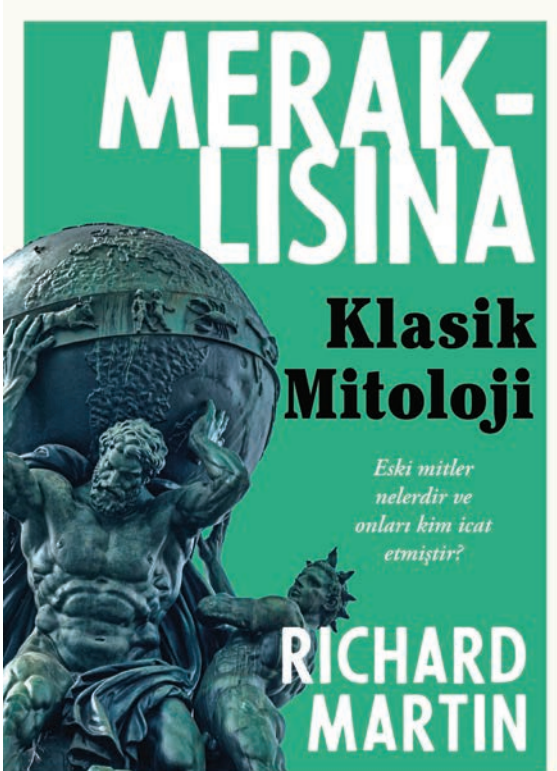
Eski mitler nelerdir ve onları kim icat etmiştir?

Meraklisina Klasik Mitoloji, Antik Yunan mitolojisi hakkındaki güncel fikirleri, mitleri yorumlamanın tarihini ve günümüz dünyasında resimden operaya, felsefeden siyasete, tiyatroya ve dine kadar mitlerin kültürel gelenekteki rolünü araştıran ilgi çekici bir ilk adımdır.

Binlerce insanın hayatını etkileyen antik mitler incelenirken, bu mitleri kimin icat ettiği, tüm o tanrıların nereden geldiği, modern dünyada mitlerin yeri ve mit çalışmalarına yönelik yaklaşımlara da değiniliyor.

Bu kitap, tarih boyunca Doğu ve Batı kültüründe derin izler bırakan Antik Yunan mitlerini anlamayı isteyen herkes için eşsiz bir kılavuz.

Sayfa sayısı: 240



Çeviren: Funda Sakarya



MERAKLISINA EKONOMİ

TONY CLEAVER

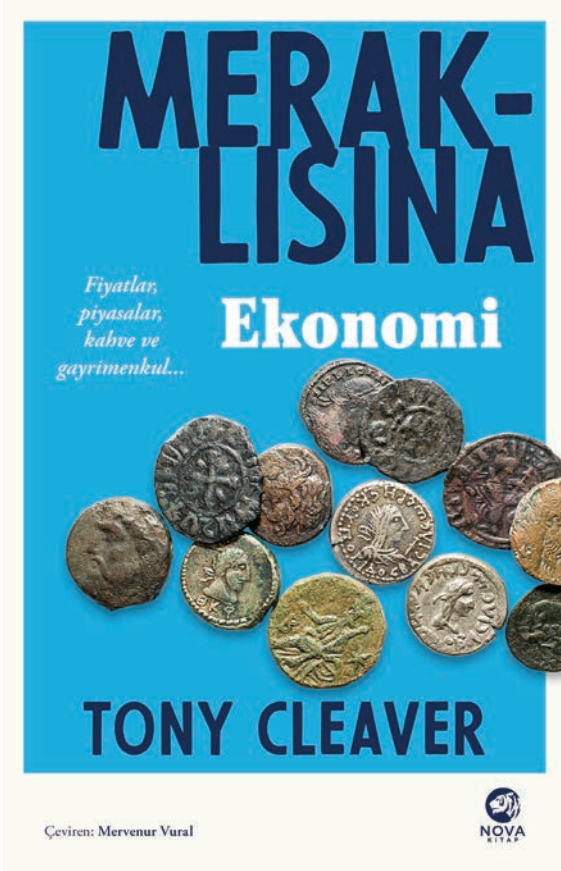
Meraklısına Ekonomi, çağdaş ekonominin temel konularına ilgi çekici bir ilk adım.

**Fiyatlar,
piyasalar,
kahve ve
gayrimenkul...**

Küresel durgunluğu, dünya ticareti, konut ve döviz piyasalarındaki değişen kalıpları dikkate alarak güncel pek çok konuyu içeren bu eser, farklı ekonomik sistemlerin işleyişi, piyasa ekonomilerinin yükseliş ve düşüş döngüsü, fiyat-arz-talep etkileşimi gibi konuları ele alıyor, bankacılık ve finans sektörünün rolü ile ekonominin çevre üzerindeki etkisine değiniyor.

Gelişmekte olan ekonomilerin karşı karşıya olduğu seçenekler ve finansal çöküşün akıbeti gibi konuları kapsayan yeni vaka çalışmaları ile erişilebilir bir rehber, ekonominin nasıl çalıştığını anlamak isteyen herkes için temel bir kaynak.

Sayfa sayısı: 320



MERAKLISINA PSİKOLOJİ

ROLF REBER

Meraklısına Psikoloji, zihnin ve davranışın hayranlık uyandırıcı bilimi olan psikolojinin temel ilkeleri hakkında ilgi çekici bir ilk adım.

Davranışların gündelik açıklamaları psikolojik bir merceğe altında...

Günlük hayatta, özellikle kafa karıştırıcı davranışlarla karşılaştığımızda veya bu tip davranışları duyduğumuzda, insanların niçin böyle davrandıklarını sorgularız. Davranışların gündelik açıklamalarını psikolojik bir merceğe altına alan bu eser, davranışın temel psikolojik ilkelerle nasıl açıklanabileceğini göstererek bilişsel, gelişimsel ve sosyal psikolojinin temel alanlarının yanı sıra davranışçılığı, insan beynini, duygularımızı, kişiliğimizi, bireysel farklılıklarımızı ele alıyor ve aynı zamanda psikolojik bozukluklara değiniyor.

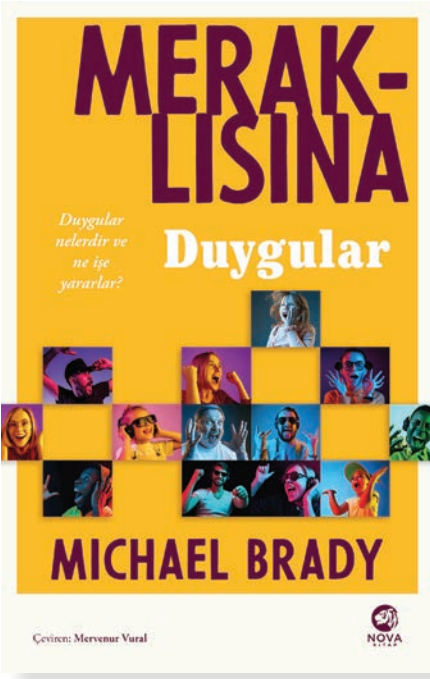
Bu kitap, insan zihni ve davranışına ilgi duyan herkes için anlaşılması kolay, kusursuz bir kaynak.

Sayfa sayısı: 248



Çeviren: Elif Sena Ergin





MERAKLISINA DUYGULAR

MICHAEL BRADY

Meraklisina Duygular, duygu felsefesine giriş yapmak isteyenler için bir ilk adım. İnsanlar rasyonel hayvanlar olsalar da duygusal hayvanlardır. Duygular hayatımızın her alanında önemli bir rol oynar; eğer insan yaşamı ve faaliyeti hakkında doğru bir anlayışa sahip olmak istiyorsak duyguları iyi kavramalıyız.

Duygular nelerdir? Duygular ne işe yarar? İşte bu iki basit ama temel soruya verilen yanıtla bu kitap, duygunun doğasını, duygunun bilgi, anlayış, eylem, ahlak ve sanatla olan ilişkisini ele alıyor, yaşamın temel bileşenlerinden biri hakkında farklı bir bakış açısı sunuyor. Hem bireysel hem de toplumsal olarak akıldan ziyade duygu tarafından yönetilmenin sonucunda neden daha iyi durumda olduğumuzu açıklıyor.

Bu kitap, duyguların hayatı nasıl daha anlamlı kıldığını ve düşünce dünyamız üzerindeki etkisini anlamak isteyen herkes için bir bulunmaz bir kaynak.

Sayfa sayısı: 232



MERAKLISINA TOPLUMSAL CİNSİYET(LER)

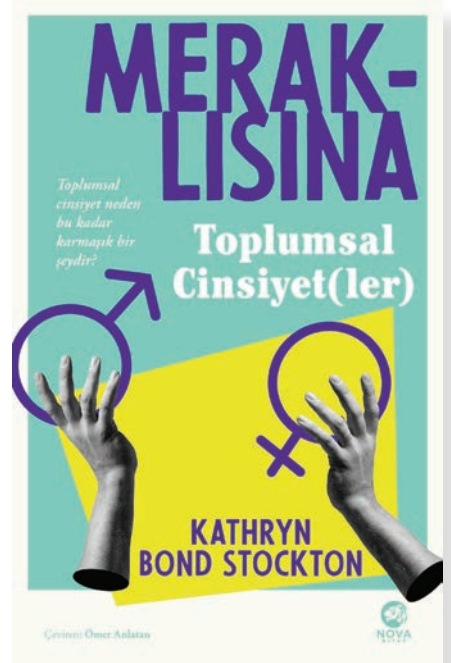
KATHRYN BOND STOCKTON

Meraklisina Toplumsal Cinsiyet(ler), hem büyüleyen hem uzun bir geçmişin yükünü sırtında taşıyan hem de biteviye şekil değiştiren bir meseleyi, toplumsal cinsiyet meselesini ele alıyor. Toplumsal cinsiyeti ayrıca biyolojinin o kendine has yöntemleriyle de inceleyerek, giyim-kuşam, dil ve işgücüyle toplumsal cinsiyeti tahkim etmeye yönelik girişimleri de gözler önüne seriyor.

İrk ve paranın herkesin toplumsal cinsiyetini nasıl büyük oranda şekillendirdiğini bilimsel gerçeklere dayanarak anlatırken, oyuncak bebeklerden cinsiyet açıklama partilerine, Jane Austen ve Lil Nas X'ten kadın üniversitelerine kadar pek çok konuya değiniyor.

"Karşı cinsiyet nedir ki? Eğer böyle bir karışıklık söz konusu değilse o zaman toplumsal cinsiyetin temelini oluşturan kadın/erkek ilişkisi ortadan kalkmış olmaz mı?" sorusuna yanıt arayan bu kitap, toplumsal cinsiyetin bugün içinde bulunduğumuz konuma nasıl taşındığını anlamak isteyen herkes için bir rehber niteliğinde.

Sayfa sayısı: 208



BİR BAKIŞTA PSİKOLOJİ

NICKY HAYES & SARAH TOMLEY

Önemli düşünürler,
teoriler, kavramlar
ve teknikler

Bir Bakışta Psikoloji, tüm önemli psikolojik bilgi ve düşüncüyü bir ciltte bir araya getiriyor. Her sayfa, bilmeniz gereken en önemli gerçekleri bir bakışta konuya hâkim olabilemeniz için küçük parçalar halinde sunuyor.

Freud, Rorschach testi ve Stanford hapishane deneyinden bilişsel önyargı, uyku ve ulaşılabilirlik hõristiğine kadar her önemli kişi, keşif veya fikir kısa ve öz olarak dikkat çekici metin ve grafiklerle açıklanıyor.

Bilgiye aç ve zamanı kısıtlı olanlar için mükemmel olan bu görsel odaklı koleksiyon, psikolojiyi ilginç ve erişilebilir kılıyor. Bilmeniz gereken her şey burada.

Sayfa sayısı: 176



BİR BAKIŞTA BİLİM

JENNIFER CROUCH

Bir Bakışta Bilim, tüm önemli bilimsel bilgi ve düşüncüyü tek ciltte bir araya getiriyor. Her sayfa, bilmeniz gereken en önemli gerçekleri bir bakışta konuya hâkim olabilemeniz için küçük parçalar halinde sunuyor.

Kuantum köpüğünden Curie'ye, kütleçekimden iklim değişikliğine, nükleer fisyonndan nörobilime kadar her önemli kişi, keşif veya buluş kısa ve öz olarak dikkat çekici metin ve grafiklerle açıklanıyor.

Bilgiye aç ve zamanı kısıtlı olanlar için mükemmel olan bu görsel odaklı koleksiyon, bilimi ilginç ve erişilebilir kılıyor. Bilmeniz gereken her şey –ve daha fazlası– tek bir ciltte toplandı.

Sayfa sayısı: 176



BİR BAKIŞTA TARİH

SANDRA LAWRENCE

Bir Bakışta Tarih, tarihten önemli anları tek ciltte bir araya getiriyor. Her sayfa, bilmeniz gereken en önemli gerçekleri bir bakışta konuya hâkim olabilemeniz için küçük parçalar halinde sunuyor.

İkinci dalga feminizmden Stalinizme, arabanın icadından Somme Savaşı'na ve Rus Devrimi'nden Sanayi Devrimi'ne kadar her önemli olay, kişi veya dönüm noktası kısa ve öz olarak dikkat çekici metin ve grafiklerle açıklanıyor.

Bilgiye aç ve zamanı kısıtlı olanlar için mükemmel olan bu görsel odaklı koleksiyon, tarihi ilginç ve erişilebilir kılıyor. Bilmeniz gereken her şey –ve daha fazlası– tek ciltte toplandı.

Sayfa sayısı: 176



BİR BAKIŞTA FELSEFE

GARETT SOUTHWELL

Bir Bakışta Felsefe, tüm önemli felsefi bilgi ve düşünceleri bir ciltte bir araya getiriyor. Her sayfa, bilmeniz gereken en önemli gerçekleri bir bakışta konuya hâkim olabilemeniz için küçük parçalar halinde sunuyor.

Descartes'tan Nozick'e, empirizmden devrime ve Pascal'ın bahsinden Kant'ın kategorik buyruğuna kadar her önemli kişi, keşif veya fikir kısa ve öz olarak dikkat çekici metin ve grafiklerle açıklanıyor.

Bilgiye aç ve zamanı kısıtlı olanlar için mükemmel olan bu görsel odaklı koleksiyon, felsefeyi ilginç ve erişilebilir kılıyor. Bilmeniz gereken her şey –ve daha fazlası– tek bir ciltte toplandı.

Sayfa sayısı: 176



BİR BAKIŞTA EKONOMİ

DAVID ORRELL

Bir Bakışta Ekonomi, ekonomi bilimine dair tüm önemli bilgi ve düşünceleri tek ciltte bir araya getiriyor. Her sayfa, bilmeniz gereken en önemli gerçekleri bir bakışta konuya hâkim olabilemeniz için küçük parçalar halinde sunuyor.

Adam Smith'ten Karl Marx'a, vergilendirmeden borç krizine ve eşitsizlikten ekonomik özgürlüğe kadar her önemli kişi, keşif, tartışma ve kavram kısa ve öz olarak dikkat çekici metin ve grafiklerle açıklanıyor.

Bilgiye aç ve zamanı kısıtlı olanlar için mükemmel olan bu görsel odaklı koleksiyon, ekonomiyi ilginç ve erişilebilir kılıyor. Bilmeniz gereken her şey –ve daha fazlası– tek bir ciltte toplandı.

Sayfa sayısı: 176

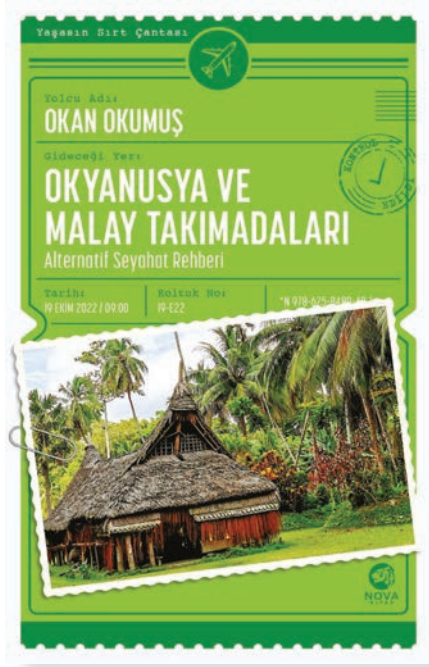


OKYANUSYA VE MALAY TAKIMADALARI OKAN OKUMUŞ

"Yaklaşık üç ay sürecek olan, hayatımın en uzun yolculuğunun ilk durağıydı burası. Endonezya'dan sonra Papua Yeni Gine, Vanuatu, Fiji ve Yeni Zelanda'yı gezecek, oradan Malay Takımadaları'na geçip Borneo, Malezya ve Singapur'a uğrayacaktım. Elimde yedi kiloluk bir çantayla birlikte içimde büyük bir heyecan da taşıyordum. Yol yorgunluğunu umursamıyordum bile, içim kıpır kıpırdı."

Okyanusya ve Malay Takımadaları'nda gezdiği her ülkede bir turist yerine misafir olmak isteyen gezgin Okan Okumuş'un peşine takılıp biz de yola çıkıyoruz. 800'den fazla dilin konuşulduğu Papua Yeni Gine'de Sepik Nehri boyunca yaşayan yerli halkla tanışacak, Yeni Zelanda'da eriyen buzulların şekillendirdiği göl ve vadilerin göz kamaştıran manzaralarına tanık olacağız. Yüzüklerin Efendisi filmlerinin çekildiği Waitomo Mağaraları'nı ziyaret edecek, Avustralya'da çölün ortasında yıldızların altında uyumanın tadına varacağız. Malay Takımadaları'nda Endonezya ve Filipinler'in insanın aklını başından alan doğası karşısında büyüleneceğiz. Tam dokuz ülkenin yerlilerine, yaşam biçimlerine, inanışlarına, âdetlerine, yemeklerine ve daha pek çok şaşırtıcı ve keyifli şeye şahit olacağız.

Sayfa sayısı: 372



YAŞASIN SIRT ÇANTASI OKAN OKUMUŞ

Dünyayı gezerek deneyimlemek büyüleyici... Ancak bunun maddi boyutu, gezgin olmak isteyen birçok insanın gözünü korkutabilir. Kulağa klişe gibi gelse de her şey para değil; küçük bütçelerle büyük keşiflerde bulunmak da mümkün. Yola çıkmak için bir sırt çantası yeter!

Bu kitap, Italo Calvino'nun görünmez kentlerini görünür kılmak, Amasyalı Strabon'un ve Evliya Çelebi'nin izinden gitmek ve sırt çantasını alıp yollara düşmek isteyenlere gezginliğin sırlarını, düşük bütçelerle seyahat etmenin püf noktalarını anlatıyor. Sırtında sürekli yumurta küfeleleriyle dolaşmaktan sıkılanlara, yıllardır dokuz altı çalışmaktan bunalıp biraz olsun boyun bağlarını gevşetmek isteyenlere, deniz kum güneş tatillerine kültürel alternatif arayanlara, bir tur acentesi rehberinin peşine takılıp gezmekten yorulanlara, köklerini bir sakı yerine uçsuz bucaksız topraklara salmayı isteyenlere yol göstermeyi ve ilham vermeyi, yeni yerler keşfetmenin sanıldığı kadar zor olmadığı gerçeğini yaşamış tecrübelerle gözler önüne sermeyi amaçlıyor.

Sayfa sayısı: 272



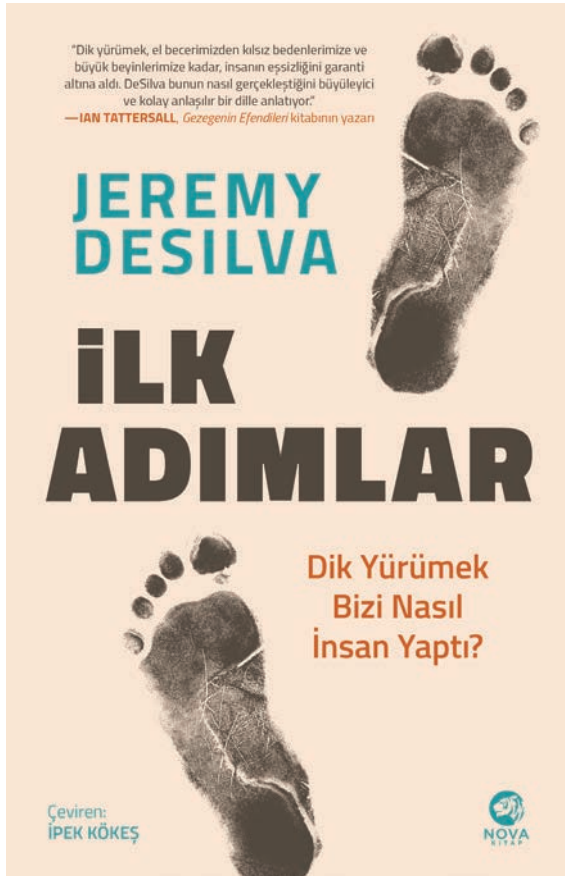
İLK ADIMLAR

JEREMY DESILVA

Geçmişimizin hikâyesini ve insanın evrimine bakış açımızı değiştiren yeni keşifleri derinlemesine inceleyerek, dik yürümenin bu gezegendeki tüm türlerin üzerinde yükselmemize nasıl yardımcı olduğunun çarpıcı ve ilgi çekici hikâyesi.

**Dik yürümek
bizi nasıl insan
yaptı?**

Dört ayak yerine iki ayak üzerinde yürüyen, yani bipedal olan tek memeli insandır. Bipedalizm, insanı gezegendeki en tehlikeli, büyüleyici ve baskın tür kılan, kısacası insanı insan yapan özelliğidir. Hepimiz dik duran bireyler olmaya uğraşırız, eğilip bükülmeden yaşayanları onurlandırırız. Birbirimizin izinden gider ve bir çocuğun attığı ilk adımları kutlarız. Peki ama ilk adımlarımızı tam olarak neden ve nasıl attık? Ve ne pahasına?



İlk Adımlar'da Paleoantropolog Jeremy DeSilva, okuru insan soyunun kökenlerine 7 milyon yıllık bir yolculuğa çıkararak dik yürümenin konuşmamızdan teknolojik becerilerimize kadar birçok niteliğimize açılan bir kapı olduğunu, dahası türümüzün şefkatli, empati sahibi ve fedakâr olmasının temelini atmış olabileceğini gösteriyor. DeSilva, gelişim psikolojisi laboratuvarlarından, Afrika ve Avrasya'daki antik fosil alanlarına, iki ayak üzerinde yürüme maceramızı gözler önüne seriyor.

Sayfa sayısı: 396



TANRILARIN BÜYÜCÜLERİ

GRAHAM HANCOCK

**Göbeklitepe'nin
gizemleri
ve kayıp uygarlığın
unutulmuş bilgeliği**

12800 yıl önce, yaklaşık Buzul Çağı'nın sonlarına doğru, uzayın derinliklerinden gelen devasa bir kuyruklu yıldız güneş sistemine girdi ve birkaç parçaya ayrıldı. Bu parçalardan bazıları 100 bin kilometre hızla Dünya'ya çarptı, milyonlarca kilometrekare buzlu sivilaştırıp yer kabuğunun dengesini bozdu ve dinazorların yok oluştundan beri görülmüş en büyük küresel afete neden oldu: Efsanelerde bahsedilen bir tufana.

Aynı derecede yıkıcı ve daha fazla felakete yol açan ikinci çarpma dalgası ise 11600 yıl önce, Platon'un Atlantis'in yok olup battığını söylediği tarihte meydana geldi. Ancak kurtulmayı başaranlar oldu ve bu kişiler sonraki kültürlerde "Bilgeler", "Büyücüler", "İşildayanlar" ve "Gökyüzünün Gizemli Öğretmenleri" olarak bilindiler. Büyücüler, uygarlık ateşini canlı tutmak için büyük gemileriyle dünyayı dolaştılar. Türkiye'deki Göbeklitepe, Lübnan'daki Baalbek, Mısır'daki Gize, Antik Sümer, Meksika, Peru ve yakın zamanda Endonezya'da keşfedilen devasa piramide ev sahipliği yapan Büyük Okyanus bölgesi boyunca önemli yerlere yerleştiler.

Astronomlar bu kuyruklu yıldızdan geriye 32 kilometre genişliğinde bir "karanlık" parçanın kalmış olabileceğini ve enkaz altında gizlenen bu parçanın gezegenimizi yeniden tehdit edebileceğini düşünüyor. Göbeklitepe, Sfenks ve Mısır piramitlerine gizlenmiş bir astronomik mesaj, "Büyük Dönüş"ün bizim çağımızda gerçekleşeceği uyarısında bulunuyor.

"Bu kitabı kesinlikle tavsiye ediyorum. Hancock büyüleyici bir yazar ve gizemlerin çok meraklı, düşünceli ve sezgisel bir araştırmacı."»

—Anne Rice, *Vampirle Görüşme'nin yazarı*

"Ustaca."

—Kirkus Review

Sayfa sayısı: 600

