

۲۰۴۱۵۲۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گند کاری بسه

www.ketab.ir

جان گری بیشاپ
محمد جواد شجاعی



آشنایان
جایگاه اندیش

Bishop John بېشاپ . جان

گند کاری بسه / گری جان بېشاپ / ترجمه: محمدجواد شجاعی.

تهران : چاپک اندیش، ۱۳۹۸..

ص ۱۵۲.

۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۳۳-۴

فیپا

عنوان اصلی: stop doing that sht : end self-sabotage and deniand your life
bok

خودسازی

انگیزش S

شجاعی، محمدجواد، ۱۳۷۴-، مترجم.

BF ۶۳۷

۱۵۸/۱

۵۷۳۲۶۵۸

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

www.ketab.ir

• گند کاری بسه

• انتشارات چاپک اندیش

• نوشته‌ی: گری جان بېشاپ

• ترجمه‌ی: محمدجواد شجاعی

• نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲

• حروف نگاری: آبان گرافیک

• تیراژ: ۱۰۰ نسخه

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۳۳-۴

• قیمت: ۵۹۰۰۰ تومان



مرکز پخش چاپک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۳۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷ - ۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish۸۶۹۳@gmail.com

t.me/chabok_andish

فهرست مطالب

فصل ۱: مشکل اینجا است.....	۷
فصل ۲: زندگی پر از خرابکاری.....	۱۷
فصل ۳: سؤال.....	۲۵
شما یک دسته‌بندی نیستید.....	۲۷
جنگیدن با مارماهی.....	۳۰
فصل ۴: اسفنج کوچک جادویی.....	۳۷
فصل ۵: سلطنت مطرود شده‌ها.....	۴۹
غرق شدن کشتی.....	۵۴
من با شما هستم چه بخواهید چه نخواهید.....	۶۱
فصل ۶: تثبیت واقعیت.....	۶۳
غیرواقعی جلوه دادن واقعیت.....	۶۶
توب قوس‌دار.....	۷۰
فصل ۷: سه خرابکار.....	۷۵
نتیجه‌گیری‌های گیج‌کننده.....	۷۷
فصل ۸: خودتان.....	۷۹

۸۵	اسکروچ درونی همه‌ی ما
۸۶	یک بیلچه بردارید، می‌خواهیم شروع کنیم
۸۹	یکی را رها کن، دو تا را ببر
۹۱	فصل ۹: آن‌ها
۹۵	دیگران از فیلتر عبور می‌کنند
۹۹	به جنگل خوش آمدید
۱۰۱	ریشه‌ی احساسات شما نسبت به دیگران
۱۰۵	فصل ۱۰: زندگی
۱۰۷	زندگی و عواقب آن
۱۰۹	قاییدن شکست از جنگال پیروزی
۱۱۳	به جنگل خوش آمدید
۱۱۴	جست‌زدن در چکمه‌های بونی
۱۱۹	فصل ۱۱: نوک نیزه
۱۲۱	پیدا کردن خودتان روی نقشه
۱۲۵	انتخاب بین بد و بدتر
۱۲۷	مواجه‌شدن با مشکلات خودتان
۱۳۱	فصل ۱۲: جهت دادن دوباره به روش زندگی برای بیرون آمدن از این وضعیت
۱۳۵	سبب چیست؟
۱۳۸	آینده‌ی خودتان
۱۴۵	فصل ۱۳: بالاخره خواهید توانست این گندکاری را متوقف کنید
۱۵۲	درباره‌ی نویسنده