

۰.۴۳۰۵

۰.۴۳۰۵

۰.۴۳۰۵

۰.۴۳۰۵

بس کن!
به زندگی ات گند زن

www.ketab.ir



انتشارات تهران

بس کن! به زندگی ات گند زن
گری جان بیشاپ
نفیسه معتکف

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه آرا: ناصر نصیری

ناشر همکار: نشر آما

چاپ اول، ۵۰۰ نسخه، ۱۳۹۸

پاپ دیال، لینه گرافی طاووس رایانه

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۲ - ۲۰۱۱ - ۶۳ - ۱

تهران، خیابان پاسداران، چهارراه پاسداران، شماره ۵۱۴ - صندوق پستی: ۴۸۷ - ۱۹۵۸۵

تلفن های انتشارات: ۰۶۹۹، ۲۲۷۶، ۲۲۷۰، ۱۲۱۹، ۲۲۵۱؛ تلفکس: ۲۲۵۶۹۸۰۱

تلفن های مرکز پخش: ۰۶۹۷۴۱۷۷، ۰۶۹۷۵۰۹۸

کلیه ی حقوق چاپ و نشر برای انتشارات تهران محفوظ است.

هر گونه برداشت یا اقتباس از این اثر به هر شکل (چاپ، کپی، دیجیتال، صوتی، تصویری، الکترونیک و...)، منوط به

دریافت اجازه ی کتبی از ناشر است، متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

Blanco, Gery John

سرشناسه: بیشاپ، گری جان

عنوان و نام پدیدآور: بس کن! به زندگی ات گند زن / نویسند گری جان بیشاپ؛ مترجم نفیسه معتکف؛

ویراستار حمیده رستمی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات تهران، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۲۸ ص:؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۱۱-۶۳-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Stop doing that sh*t: end self-sabotage and demand your life back, 2019.

موضوع: (Psychology) Self-actualization

موضوع: خودسازی

موضوع: (Psychology) Motivation

موضوع: انگیزش

شناسه افزوده: معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۴۲۷

شماره کتابخانه ملی: ۵۷۲۳۱۵۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

د این کتاب

۹	فصل اول * بزرگ‌ترین مشکل اینجاست
۲۳	فصل دوم * زندگی توأم با خرابکاری
۳۵	فصل سوم * سرال
۵۳	فصل چهارم * اسفند و چولوی جادویی
۷۱	فصل پنجم * پرتا شدگی
۹۳	فصل ششم * بنهادن واقعات
۱۱۱	فصل هفتم * سه خرابکاری
۱۱۹	فصل هشتم * تو
۱۳۷	فصل نهم * آنها
۱۵۵	فصل دهم * زندگی
۱۷۵	فصل یازدهم * نوک پیکان
۱۹۳	فصل دوازدهم * تغییر جهت دادن برای خراب شدن
۲۱۳	فصل سیزدهم * بالاخره می‌توانی از گند زدن دست برداری