

۲۰۴۱۵۷۴

بسم الله الرحمن الرحيم

زن، کاری بسه

گری جان پیشاب

محمد جواد شجاعی



3761-3.1

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصه ظاهر

شابک

مجموعه پرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

Bishop, John جان بیشاپ

گندکاری بسه/گری جان بیشاپ: [ترجمه] محمدجواد شجاعی.

تهران: چاپک اندیش، ۱۳۹۸.

۱۵۲ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

978-600-5861-33-4

فیبا

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

(Self-actualization (Psychology خودسازی

(Motivation (Psychology انگیزش

شجاعی، محمدجواد، ۱۳۷۴ - مترجم

۶۳۷۵

۱۵۸

۳۳۶۸



مرکز بخش چاپک اندیش:

۰۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۱۲۱۵۷۱۲۸۲

چاپک اندیش

۰۶۴۹۱۰۲۴ - ۰۶۴۹۱۰۲۴

chabokandish803@gmail.com

t.me/chabokandish

• گندکاری بسه

• انتشارات چاپک اندیش

• نوشته‌ی: گری جان بیشاپ

• ترجمه‌ی: محمدجواد شجاعی

• حروف‌نگاری: آبان گرافیک

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

• تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۳۳-۴

فهرست مطالب

فصل ۱: مشکل اینجاست	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	، جنگل خوش‌آمدید
۱۰۱	بسه‌ی احساسات شما نسبت به دیگران
۱۰۵	فصل ۱۰: زندگی
۱۰۷	زندگی و مراقبت از آن
۱۰۹	قاییدن شکست، چنل پیرزنی
۱۱۳	به جنگل خوش‌آمدید
۱۱۴	جست‌زدن در چکمه‌های بتنی
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	دوباره‌ی نویسنده