

گندکاری بسه

گری جان بیشاپ

فروزنده دولتياري



انتشارات نيك فرجام

بیشاپ، گری جان Bishop, Gary John
گندکاری بسه / گری جان بیشاپ؛ [مترجم] فروزنده دولتیاری.

تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸.

۱۴۴ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

978-622-6395-43-4

فیبا

عنوان اصلی: Stop doing that sh*t : end self-

2019.sabotage and demand your life back

(خودسازی Psychology)

راه و رسم زندگی Conduct of life

دولتیاری، فروزنده، ۱۳۴۵ - مترجم

۶۳۷BF

۱/۱۵۸

۵۸۵۲۴۵۳

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



انتشارات نیک فرجام

گندکاری بسه

گری جان بیشاپ

فروزنده دولتیاری

ویراستار: عاطفه غفاری

انتشارات نیک فرجام

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری: آبان گرافیک

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۴۳-۴

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

مرکز بخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

فهرست مطالب

۷	فصل ۱: مشکل این است
۱۵	فصل ۲: یک زندگی با انگار - انگار
۲۰	سه تخریب مهم
۲۲	فصل ۳: سؤال
۲۴	شما در یک طبقه‌بندی فرار ندارید
۲۷	مبارزه و کشمکش با مارماهی
۳۴	فصل ۴: اسفنج کوچک جادویی
۳۴	این خودتان هستید که زندگی‌تان را به گند می‌کشید
۳۵	همه چیز رو به راه است
۳۶	بازگشت به سرآغاز
۳۸	توانمندی محدود، اما شگرف
۳۹	طعمه برای کلیک
۴۷	فصل ۵: تخت پادشاهی فراموش شده
۵۲	غرق شدن کشتی
۵۴	خودنامرئی شما
۶۱	فصل ۶: برقراری حقیقت
۶۳	غیرواقعی جلوه دادن واقعیت
۷۲	فصل ۷: سه خرابکار
۷۴	نتیجه‌گیری‌های گیج‌کننده
۷۶	فصل ۸: خود

- اسکروچ درونی همه‌ی ما ۸۲
- بیلچه‌ها را بردارید و راه بیفتید ۸۳
- یکی را بگذار، دو تا ببر ۸۶
- فصل ۹: آن‌ها ۸۸
- عبور دادن دیگران از صافی ۹۳
- به جنگل خوش‌آمدید ۹۵
- ریشه‌ی احساساتی که نسبت به دیگران دارید ۹۸
- فصل ۱۰: زندگی ۱۰۰
- یک زندگی و عواقب آن ۱۰۲
- پیدن شکست از جنگال پیروزی ۱۰۴
- جست‌زدن با چکمه‌های بتونی ۱۰۹
- فصل ۱۱: نوک نیزه ۱۱۳
- یافتن راز خرد و نقشه ۱۱۴
- یادگرفتن باب از بد ۱۱۸
- فصل ۱۲: به دست گرفتن دوباره فرمان زندگی برای رفتن به راهی دیگر ۱۲۴
- فصل ۱۳: بالاخره می‌توانید کاری کنید که آن گندکاری تمام شود ۱۳۷