

گری جان بیشاپ

گند زدن بس است

مترجم: فهیمه فتحی



روانشناسی

- سرشناسه: بیشاپ، گری جان
- عنوان و نام پدیدآورنده: گند زدن بس است / تألف گم - جان بیشاپ؛
- مشخصات نشر: تهران: آویدنگار ۱۳۹۹
- مشخصات ظاهری: ۱۴۰ صفحه: ۱۴×۵/۲۱ / ۵ س ۲
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۱۶-۴۷-۸
- وضعیت فهرست نویسی: فیپا
- یادداشت: عنوان اصلی: Stop doing that s. *t self-sabotage and demand your life back
- عنوان دیگر: گند زدن بس است: خودتخریبی را کنار بگذارید و زندگی تان را بگیرید.
- موضوع: خودسازی (Self-actualization Psychology)
- موضوع: انگیزش (Motivation Psychology)
- شناسه افزوده: فتحی، فهیمه، ۱۳۶۶، مترجم
- رده بندی کنگره: BF ۶۳۷
- رده بندی دیودی: ۱/۱۵۸
- شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۰۱۴۰۸



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

گروه چاپ، پیشاپ

مترجم فاطمه فتحی

نوبت چاپ ۱۱۹۰ ۱

شمارندگان ۱۰۰۰

شابک ۹۷۸ ۰ ۰۰ ۲۱۶-۴۷-۸

قیمت ۳۸۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات آویدنگار می باشد

مرکز بخش و توزیع:

۶۶۵۷۲۱۰۰-۶۶۹۳۰۶۳۱-۰۲۱

www.jaheshbook.com

هر گونه چاپ و تکثیر کل یا قسمتی از محتویات اثر به هر صورت اعم از فتوکپی برداشت به صورت دستنویس و غیره بدون اجازه کتبی انتشارات آویدنگار ممنوع است و متخلفان به موجب قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

"بپایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم"

دوست عزیز! این کتاب حاصل دسترنج مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و حرام است و نتیجه این عمل نادرست موجب رواج بی اعتمادی در جامعه و بروز بی آمدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می گردد.

فهرست مطالب

فصل اول: شکالین است که	۹
فصل دوم: خودنابری لری	۱۹
فصل سوم: یک سؤال اساسی	۲۵
فصل چهارم: اسفنج کوچک جنه	۳۷
فصل پنجم: بهانه‌های پرتاب‌شدگان	۴۹
فصل ششم: حقیقت‌سازی	۶۳
فصل هفتم: نتیجه‌گیری‌های مخرب در مورد سه عنصر اساسی	۷۳
فصل هشتم: نتیجه‌گیری‌های مخرب مرتبط با خود	۷۷
فصل نهم: نتیجه‌گیری‌های مخرب مرتبط با دیگران	۸۷
فصل دهم: نتیجه‌گیری‌های مخرب مرتبط با زندگی	۹۷
فصل یازدهم: سرنیزه	۱۰۹
فصل دوازدهم: تغییر جهت	۱۱۹
فصل سیزدهم: وقت آن رسیده است که دست از خرابکاری بردارید	۱۳۱