

کمتز گند بزف

دست از تخریب خودت بردار و زندگیت را پس بگیر

گبی جان پیشاپ

ترجمۀ امین گازر



کتاب کرله پشلی

سرشناسه	: بیشاپ، گری جان
عنوان و نام پدیدآور	: Bishop, Gary John
مشخصات نشر	: کمتر گند بز/ گری جان بیشاپ؛ ترجمه ... داز، تهران: کتاب کوله‌پشتی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۶ ص.
شابک	: 978-600-461-318-7
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Stop doing this to yourself: end self-sabotage and demand your life back 2019.
عنوان دیگر	: گندزدن بس است: خودتخریبی را کنار بگذارید و زندگی‌تان را پس بگیرید.
موضوع	: خودسازی
موضوع	: (Self-actualization Psychology)
موضوع	: انگیزش
موضوع	: (Motivation Psychology)
شناسه افزوده	: گازر، حسین، ۱۳۶۴ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۸۰۲۶۸



کتاب کوله پستی

کمتر گند بزن

است از خریب تودت بردار و زندگی ات را پس بگیر

ری بان، شاپ

ترجمه حسین گازر

ویراستار: مهدی خطیبی

شابک: ۷-۳۱۸-۳۶۱-۹۱

نوبت چاپ: اول-۳۹۸

طراح جلد: احمد شهبازی

عکس جلد: مسعود فلکی مقدم

صفحه آرا: آتلیه کوله پستی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله پستی

تلفن: ۶۶۵۹۴۸۱۰ - ۶۶۵۹۷۶۱۳

پست الکترونیک: Koolehposhti-pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekoolehposhti.com

اینستاگرام: [ketabekoolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekoolehposhti)

نشانی: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

فهرست

۹	فصل اول: یک مشکل بزرگ وجود دارد ..
۱۹	فصل دوم: یک زندگی تخریبی ..
۲۸	فصل سوم: پرسش ..
۴۳	فصل چهارم: اسفنج جادویی کوچک ..
۵۸	فصل پنجم: تاج و تخت پرتاب شدگان ..
۷۵	فصل ششم: اثبات حقیقت ..
۸۸	فصل هفتم: سه خرابکار ..
۹۳	فصل هشتم: تو ..
۱۰۷	فصل نهم: آنها ..
۱۲۳	فصل دهم: زندگی ..
۱۳۸	فصل یازدهم: نقطه بزرگراه ..
۱۵۰	فصل دوازدهم: از اینی که هستی تغییر مسیر بده ..
۱۶۶	فصل سیزدهم: تو در نهایت می توانی این گند را جمع کنی - نه، واقعاً ..
۱۷۵	درباره نویسنده ..