

# سد راه خودت نباش

دیو هالیس

میعاد نادری - علی شهرویی

www.ketab.ir

چاپ  
شرمات



سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه : هالیس، دیو، ۱۹۷۵-م.

Hollis, Dave, ۱۹۷۵-

عنوان و نام پدیدآور: سد راه خودت نباش / دیوید هالیس / ترجمه: میعاد نادری، علی شهروی

مشخصات نشر: تهران: نشر مات، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۴۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۴-۴۶-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Get out of your own way : a skinner's guide to growth and fulfillment, 2020.

عنوان دیگر: از سر راه خودت برو کنار.

موضوع: خودسازی

موضوع: Self-actualization (Psychology)

موضوع: نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر

موضوع: Attitude change

موضوع: مردان -- روان‌شناسی

موضوع: Men -- Psychology

شناسه افزوده: نادری، میعاد، ۱۳۷۷- مترجم

شناسه افزوده: شهروی، علی، ۱۳۷۶- مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۲۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۸۳۶۰۴

## نشریات

|                |                         |
|----------------|-------------------------|
| نویسنده:       | سید راه خودت نباش       |
| موضوع:         | دیو هیس                 |
| مترجم:         | میلاد نادری - علی شهروی |
| ویراستار:      | مونا اصفهانی            |
| طراح جلد:      | محمدعلی خفایی           |
| چاپ و صحافی:   | چاپ نقطه                |
| چاپ / شمارگان: | اول ۱۳۹۹ / ۵۰۰ حه       |
| شابک:          | ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۴-۴۶-۲       |

کلیه حقوق این اثر برای نشریات محفوظ است.

ارتباط با نشریات: ۶۶۹۷۳۸۴۹ - ۰۲۱

www.NashreMaat.ir - @NashreMaat

هرگونه کپی برداری، برداشت و  
اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر،  
منوط به اجازه کتبی ناشر می باشد.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، بن بست فاتحی داریان، پلاک ۱۰، طبقه اول

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

## پیشگفتار مترجمین

زندگی روزمره و دغدغه‌های بسیار باعث شده در طول روز وقتی برای تأمل نداشته باشیم تا به درست و غلط بودن تفکرات مان بیندیشیم. تفکراتی که به سبب جو جامعه و اطرافیان بر ما تحمیل شده است و روی زندگی شخصی و کاری مان تأثیر گذاشته است. بسیاری از این تفکرات زاده ذهن ماست و وجود خارجی ندارد. خیلی از موضوعاتی که ما از آن‌ها برای خودمان یک غول بی شاخ و دم می‌سازیم، آن‌قدرها هم این‌طور فکر کردن ندارند. کتابی که در دست دارید برخی از تفکرات ناصوابی را که روزانه در ذهن ما تکرار می‌کنیم به چالش می‌کشد و طرز تفکرمان را در جهت آرامش و رشد به سمت مثبت می‌دهد. امید است با ترجمه این کتاب توانسته باشیم گامی هرچند کوچک، جهت ته‌الی شما عزیزان برداشته باشیم.

میعاد نادری

علی شهروی