

www.ketab.ir

سد راه خودت نباش

راهنمای رشد و کامیابی افراد شکاک

نویسنده: دیو هاليس
مترجم: منصور بیگدلی

سد راه خودت نباش

راهنمای رشد و کامیابی افراد شکاک



نویسنده: دیو هالیس

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: فرانقش

چاپ و صحافی: کیمیا

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
هن: ۳ - ۲۶۲۲۹۰۱
پستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
baha@sabz.ir
@baha_sabz1

تیراژ چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۹

شماره پان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۵-۴

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Get out of your own
way:

a skeptic's guide to
growth and fulfillment

سرشناسه: هالیس، دیو، ۱۹۷۵-م.

Hollis, Dave, 1975-

عنوان و نام پدیدآور: سد راه خودت نباش: راهنمای رشد و کامیابی افراد شکاک / نویسنده دیو هالیس

: مترجم منصور بیگدلی

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۲۰ ص: ۵/۱۴ × ۲۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹۵۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

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

fulfillment

عنوان دیگر: از سر راه خودت برو کنار.

عنوان دیگر: راهنمای رشد و کامیابی افراد شکاک.

موضوع: خودسازی

موضوع: (Psychology) Self-actualization

موضوع: نگرش (روانشناسی) -- تغییر

موضوع: Attitude change

موضوع: مردان -- روانشناسی

موضوع: Men -- Psychology

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۳۴۱۲۷

۱۳	پیشگفتار مترجم
۱۴	پیشگفتار نویسنده
۳۱	دروغ: کارِ من، کیستی من است
۴۶	دروغ: چیزهایی که قبلاً نتیجه داده‌اند، بعداً هم نتیجه می‌دهند
۵۶	دروغ: باید آمادگی کامل داشته باشم
۶۱	دروغ: مشروب، اوضاع را بهتر می‌کند
۷۱	دروغ: من کار اشتباه انجام دادم، پس من آدم اشتباهی هستم
۷۸	دروغ: همه بکارهای من فکر می‌کنند
۸۶	دروغ: همیشه حق به جانب بودم باعث می‌شود احق نباشم
۹۱	دروغ: شکست خوردن یعنی ضعیف هستم
۹۹	دروغ: وظیفه‌ی من محافظت از آن‌ها در برابر مشکلات است
۱۱۲	دروغ: می‌توانم با کمترین تلاش بیش‌ترین را به‌دست آورم
۱۱۹	دروغ: اگر دوستم ندارد، دوست‌داشتنی نیستم
۱۲۸	دروغ: مردان واقعی احساسات نشان نمی‌دهند
۱۳۰	دروغ: می‌دانم چه نیازی دارد
۱۴۲	دروغ: نقش من در این رابطه ثابت است
۱۵۴	دروغ: اگر به‌من نیازی نداشته باشند، من را نمی‌خواهند
۱۶۱	دروغ: می‌دانم چه بر سرِ گذشته
۱۷۲	دروغ: چیزهایی که برای دیگران ممکن هستند، برای من ممکن نیستند
۱۸۰	دروغ: من باید والدی مثل والدینم باشم
۱۸۷	دروغ: اگر به‌اندازه‌ی کافی سخت کار کنم می‌توانم به‌توازن دست پیدا کنم
۱۹۵	نتیجه‌گیری به‌صورت ارادی و با نظم از سرِ راهِ خودت کنار برو
۲۱۸	درباره‌ی نویسنده

پیشگفتار مترجم

شاید زندگی افراد بوفه از بیسین بی دردسریه نظر برسد، اما با ورود به زندگی شخصی هرکدام از این افراد رنجی متوجه می‌شویم که با مسائل زیادی دست و پنجه نرم کرده و همچنان درگیرند. تجربه‌های منحصر به فرد هریک از این افراد موفق دریچه‌ای است به زندگی واقعی و کسب تجربه. کتاب پیش‌رو که نوشته‌ی دیو هالپس، همسر ریچل هالپس، نویسنده‌ی چند عنوان کتاب پرفروش در ایران و دنیا و مؤسس شرکت هالپس است، پراز نکته و تجربه است: از رهبری شرکت‌های بسیار بزرگ تا مدیریت یک کسب و کار شخصی تا نکات ریز روابط خانوادگی و فرزندپروری. برای من، این کتاب - به کتاب‌هایی است که در زمان ترجمه هم نکات زیادی در زمینه‌های مختلف از آن آموختم.

منصور بیگدلی

تابستان ۹۹

ارتباط مستقیم با مترجم، بریده و معرفی کتاب و...

اینستاگرام، تلگرام، ایمیل یا هو @mansbigdeli