

سد راه خودت نباش

دیو هالیس

www.ketab.ir



انتشارات کتابیار



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

www.ketab.ir

- سرشناسه : هالیس، دیو، ۱۹۷۵ - م.
-Hollis, Dave, 1975
عنوان و نام پدیدآور: سد راه خودت نباش / دیو هالیس؛ مترجم معصومه عامری.
مشخصات نشر: کاشان: کتابیار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۲۴۶ ص.
شابک: 978-600-5660-54-8
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: c2020 .Get out of your own way : a skeptic's guide to growth and fulfillment
عنوان دیگر: از سد راه خودت کنار برو!
موضوع: خودسازی
موضوع: (Self-actualization (Psychology
موضوع: نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر
موضوع: Attitude change
موضوع: مردان -- روان‌شناسی
موضوع: Men -- Psychology
شناسه افزوده: عامری، معصومه، ۱۳۴۸ - مترجم
شناسه افزوده: BF۶۲۷
رده بندی کنگره: ۱/۱۵۸
رده بندی دیویی: ۷۶۰۹۲۹۹
شماره کتابشناسی ملی: فیبا



انتشارات کتابیار

www.ketab.ir

نام کتاب:	سیدالشهدا خودت نباش
مؤلف:	دیو هابیس
مترجم:	معصومه عامری
ویراستار:	تحریریه نشر کتابیار
طراح جلد:	آتلیه نشر کتابیار
چاپ و صحافی:	چاپ نقطه
چاپ / شمارگان:	اول ۱۴۰۰ / ۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۶۶۰-۵۴-۸

کلیه حقوق این اثر برای نشر کتابیار محفوظ است.
ارتباط با مرکز بخش: ۰۲۱-۶۶۴۵۵۰۴۳

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

آدرس: کاشان، بلوار کشاورز، خیابان نهال ۲۸، کوچه شهید شاهمیری، پلاک ۲۰
مرکز پخش: تهران، خیابان جمهوری، خیابان دوازدهم فروردین جنوبی، پلاک ۱۷۰، واحد ۱۶
قیمت: ۹۰۰۰۰ 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 ارزش فکر کردن ندارند. کتابی که در دست دارید برخی از تفکرات ناصوابی را که روزانه در ذهن مان تکرار می‌کنیم به چالش می‌کشد و طرز تفکرمان را در جهت آرامش و رشد بیشتر سوق می‌دهد. امید است با ترجمه این کتاب توانسته باشیم گامی هر چند کوچک در جهت تعالی شما عزیزان برداشته باشیم.

میعاد نادری

علی شهروی

فهرست

- قدردانی از کتاب سد راه خودت نباش ۵
- پیشگفتار مترجمین ۱۳
- مقدمه: آیا خودیاری برای آدم‌های فلک‌زده است؟ ۱۷
- فصل ۱
- دروغ: شغل من هویت من است ۳۵
- فصل ۲
- دروغ: چیزهایی که قبلاً جواب داده‌اند ۵۲
- فصل ۳
- دروغ: من باید از پس همه چیز بر بیایم ۶۳
- فصل ۴
- دروغ: یک نوشیدنی خوب این وضع را بهتر خواهد کرد ۶۹
- فصل ۵
- دروغ: من کار نامناسبی انجام دادم، پس من آدم نامناسبی هستم ۸۱
- فصل ۶
- دروغ: فکر و ذکر همه این است که من دارم چه کار می‌کنم ۸۹
- فصل ۷
- دروغ: اینکه همیشه من درست بگویم، مرا عوضی جلوه نمی‌دهد ۹۸
- فصل ۸
- دروغ: شکست به این معنی است که ضعیف هستید ۱۰۴
- فصل ۹