

# از سر راه خودت کنار برو!

دیو هالیس

انتشارات  
آتیسا

سرشناسه	: هالیس، دیو، ۱۹۷۵ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: Hollis, Dave, 1975
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات آتیسا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-7182-25-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Get out of your own way : a skeptic's guide to growth and fulfillment, 2020
موضوع	: خودسازی
ص ر ع	: Self-actualization (Psychology)
موضوع	: نگرش (روان‌شناسی) -- تغییر
موضوع	: Attitude char.
موضوع	: مردان -- روان‌شناسی
موضوع	: Men -- Psych
شناسه افزوده	: امر، ۱۳۴۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۳۰۷۳
رده بندی دیویی	: ۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۲۷۱۶۲

انتشارات  
آتیسا

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لیا، تهران، سیده به خیابان دانشگاه  
پلاک ۱۱۵ - طبقه اول تلفن: ۶۶۴۴۵۸۸۱ - ۰۰۴۹۸۲۰۰

از سر راه خودت کنار برو

- ◆ مترجم: مینا امیری
- ◆ مولف: دیو هالیس
- ◆ صفحه‌آرا: زهرا بیات
- ◆ مدیر فنی: علیرضا فرهمند
- ◆ طراح جلد: تکتم سلمانی
- ◆ ناشر: آتیسا
- ◆ چاپ و صحافی: گنج شایگان
- ◆ شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
- ◆ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۸۲-۲۵-۵
- ◆ نوبت چاپ: یکم ۱۳۹۹

## فهرست مطالب

۴	.....	مقدمه
۱۹	.....	فصل اول: دروغ: من همان شغلم هستم!
۳۳	.....	فصل دوم: دروغ: آنچه شکر مؤثر بوده، در آینده نیز مؤثر خواهد بود!
۴۳	.....	فصل سوم: دروغ: باید همه چیز را با هم داشته باشم!
۴۷	.....	فصل چهارم: دروغ: نوشیدنی اوضاع را بهتر می‌کند!
۵۷	.....	فصل پنجم: دروغ: کارهای انجام‌دهم، پس وجودم پر از اشتباه است!
۶۵	.....	فصل ششم: دروغ: همه دارند به درها من تکر می‌کنند!
۷۳	.....	فصل هفتم: دروغ: همیشه برحق بودی ارزش داد تا!
۷۹	.....	فصل هشتم: دروغ: شکست یعنی شما ضعیف!
۸۷	.....	فصل نهم: دروغ: وظیفه من محافظت از آنها برابر مشکلات است!
۱۰۱	.....	فصل دهم: دروغ: فقط یک پیام تلفنی کافی است!
۱۰۹	.....	فصل یازدهم: دروغ: اگر من را دوست ندارد، پس دوست داشته‌ی من!
۱۱۵	.....	فصل دوازدهم: دروغ: مردان واقعی هرگز احساساتشان را بروز نمی‌دهند!
۱۱۹	.....	فصل سیزدهم: دروغ: می‌دانم به چه نیاز دارد!
۱۲۹	.....	فصل چهاردهم: دروغ: نقش من در رابطه ثابت است!
۱۳۹	.....	فصل پانزدهم: دروغ: اگر آنها به من نیاز ندارند، پس من را نمی‌خواهند!
۱۴۵	.....	فصل شانزدهم: دروغ: می‌دانم چه بر سر آمده است!
۱۵۵	.....	فصل هفدهم: دروغ: چیزهایی که برای دیگران ممکن است برای من ممکن نیست!
۱۶۱	.....	فصل هجدهم: دروغ: برای تربیت فرزندانم همچون والدینم عمل می‌کنم!
۱۶۷	.....	فصل نوزدهم: دروغ: اگر سخت کار کنم، زندگی‌ام متعادل می‌شود!
۱۷۵	.....	نتیجه‌گیری: با نظم و هدف‌گذاری راه را برای خودتان باز کنید!

## مقدمه

آ. درد رسکسته می‌تواند خود را تسکین دهد؟

یک قرابه نوشیدنی را تمام کردم.

آه، رید و رو نیم!

به تنه!

در این مدد قرار بوره اقا ب فرزندانم باشم.

می‌دانم به چه فکر کنی «قرابه» یعنی چه؟ این اولین چیزی بود که به ذهن شما رسید، درست است؟ بسیار خوب براتنان توضیح می‌دهم. منظور از قرابه همان محفظه شیشه‌ای بزرگی است به گنجایش ۱۰۰ لیتر که در فروشگاه‌ها می‌بینید. نوشیدنی زیادی است، آن‌هم برای یک روز! شاید سه یا چهار سال باشد. همه آن را سر کشیدم!

طی دو دهه گذشته، در حوزه رسانه کار کرده‌ام. تی مدیر برنامه تورهای بیانسه بودم، البته زمانی که هنوز در گروه «فرزند سرنوشت» حالیه می‌کردم. پس از آن، مدیریت برنامه‌های تلویزیونی در شبکه فاکس و سپس مدیریت «دهای جوان در یک آژانس هنری» را برعهده داشتم و در همین اواخر نیز هفده سال در شرکت والت دیزنی کار کردم که البته هفت سال از آن را مدیر فروش استودیوی فیلم‌سازی این شرکت بودم. باین حال، احساس کردم به آخر خط رسیده‌ام. اگرچه با بهترین دوستم ازدواج کردم، چهار فرزند سالم، خانه‌ای بزرگ و اتومبیلی عالی دارم، احساس می‌کنم به بن‌بست رسیده‌ام. انگار در حال دست‌وپا زدنم.

جرقه رسیدن به آخر خط زمانی زده شد که تصمیم گرفتیم به جاه طلبانه‌ترین تعطیلات عمرمان برویم. (دقیقاً! من هم یکی از همان افرادی هستم که درباره تعطیلات غر می‌زنند!)

1. Beyoncé

2. Destiny's child

خانه‌ای را برای مدتی طولانی اجاره کردیم، طولانی‌تر از تمام سفرهایی که رفته بودیم - دوازده روز در هاوایی؛ دست چهار فرزند نه‌ساله، هشت‌ساله، چهارساله و چهارماهه‌مان را گرفتیم (دیوانه‌ایم دیگر!) و راهی بهشت شدیم.

حین پرواز، نسخه الکترونیکی تقریباً نهایی‌شده کتاب جدید همسرم را دریافت کردم، عنوانش این بود: صورتت را بشور دختر جان! با اولین نگاه، متوجه شدم که ریچل تصمیم گرفته به شدت شفاف بنویسد و خود را در ناامنی قرار دهد؛ احساس کردم زنگ‌های هشداردهنده بی‌ارزشی به صدا درآمده‌اند، احساس عمیق ناامنی در من نیز نمایان شد؛ نقاب «همه‌چیز ریه‌راه است، به من اعتماد کن!»، که برای نگه‌داشتن آن سخت تلاش می‌کردم، در این کتاب به حال افتادن بود.

در اولین روز سفر، ریچل بیمار شد؛ منظورم از بیمار این است که شیاطین وارد بدنش شدند؛ آیا باید به -رمانگه- مراجعه می‌کردیم یا شاید بهتر بود برای این بیماری، که شاید مسری باشد، خود را قرنطانه -م. م. همه وظایف یک پدر یا شوهر خوب را انجام دادم. از ریچل خواستم فقط استراحت کند، پرستار گرفتم تا مراقب بچه‌ها باشد، آخرین کتابش را برداشتم و، درحالی‌که پسرهای -استر- غول‌آب‌تنی بودند، با یک لیوان بزرگ نوشیدنی کنار استخر دراز کشیدم. برنامه‌ام حرفه‌است

اما اکنون تصور می‌کنم که این برنامه -در- مسائل بود که مدت زیادی با آنها درگیر بودم: از طرفی، بیش از یک‌سال بود که مشکلی شخصی برایم پیش آمده بود، از طرف دیگر، روزهای اولیه‌ی درمان را می‌گذراندم و تصمیم -کردم- بودم کتابی بخوانم که ممکن بود ناامنی درونی‌ام را -که سال‌ها با آن زیسته بودم- تشویش و دامن‌زایی اثر کند. پس از کمی نوشیدن، دیگر نتوانستم از مشکلات فرار کنم. طوفان عجیبی به پا شده بود.

به فصل پنجم کتاب رسیدم. در این فصل، تصویر نه‌چندان دل‌چسبی از -اولیه- ازدواجمان ترسیم شده بود، همه مسائل را به خاطر آوردم که ابداً به آن‌ها افتخار نمی‌کنم. به همین علت بود که آب‌گازدار کمتری در نوشیدنی بعدی‌ام ریختم تا غلیظ‌تر باشد. وقتی به فصل مربوط به روابط زناشویی رسیدم، دیگر در نوشیدنی‌ام آب نریختم.