

۲۳۹ ۵۱۴۵

رایان هالیدی

ترجمه‌ی محمد کشاورز

علیرضا عزیزی

خودم دشمن خودم

RADAS
انتشارات راداس

سرشناسه	هالیدی، رایان
عنوان و نام پدیدآور	Holiday, Ryan
مشخصات نشر	خودم دشمن خودم/ رایان هالیدی؛ ترجمه‌ی محمد کشاورز، علیرضا عزیزی. تهران: راداس، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۲۳۰ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978-622-98902-7-1
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	خودخواهی Egoism موفقیت Success
شناسه افزوده	کشاورز، محمد، ۱۳۷۱ - مترجم
شناسه افزوده	عزیزی، علیرضا، ۱۳۷۱ - مترجم
رده بندی کنگره	BJ۱۴۷۴
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۹۱۲۲۷۶۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

خودم دشمن خودم

نویسنده: رایان هالیدی

مترجم: محمد کشاورز، علیرضا عزیزی

تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰.۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: دوم-۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۹۰۲-۷-۱

ISBN:978-622-98902-7-1

مرکز پخش: میدان انقلاب - خیابان وحید نظری - بین دوازده فروردین و

منبری جاوید - پلاک ۱۳۰ - طبقه اول واحد ۲

تلفن مرکز پخش: ۶۶۹۷۹۲۳۴-۶۶۹۷۹۲۲۷

هرگونه بهره برداری از کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است

فهرست

بخش اول: آرزو و اشتیاق

- گفتگو، گفتگو، گفتگو..... ۳۸
- آن کار انجام می‌شود یا ما باید آن را انجام دهیم؟..... ۴۵
- یک دانشجو باشید..... ۵۲
- پر شور و اشتیاق نباشید..... ۶۰
- استراتژی بوم‌نقاشی را دنبال کنید..... ۶۸
- خودتان را مهار کنید..... ۷۷
- از خودخواهی بیرون بیایید..... ۸۴
- خطر غرور زودرس..... ۹۱
- کار، کار، کار..... ۹۸
- برای هر چیزی که قرار است بعدها اتفاق بیفتد، نفس دشمن است..... ۱۰۴

بخش دوم: موفقیت

- برای هر چیزی که قرار است بعدها اتفاق بیفتد، نفس دشمن است..... ۱۰۹
- همیشه یک دانشجو بمانید..... ۱۱۷
- تمام داستان خود را بیان نکنید..... ۱۲۳
- چه چیزی برای شما مهم است؟..... ۱۳۱
- لقب، کنترل، پارانوایا..... ۱۳۸

مدیریت بر خود ۱۴۵

مراقب بیماری "من" باشید ۱۵۲

از افراط و زیاده روی بپرهیزید ۱۵۹

متانت و اعتدال خود را حفظ کنید ۱۶۵

برای هر چیزی که قرار است بعدها اتفاق بیفتد، نفس دشمن است ۱۷۱

بخش سوم: شکست

برای هر چیزی که قرار است بعدها اتفاق بیفتد، نفس دشمن است ۱۷۷

زمان زنده یا زمان مرده؟ ۱۸۹

تلاش شما کافی است ۱۹۵

لحظه‌های نبرد در باشگاه ۲۰۲

یک خط را رسم کنید ۲۰۹

امتیاز خود را حفظ کنید ۲۱۶

همیشه عشق بورزید ۲۲۱

برای هر چیزی که قرار است بعدها اتفاق بیفتد، نفس دشمن است ۲۲۹

قسمت آخر کتاب ۲۳۲

چه چیزهایی را شما باید در ادامه مطالعه کنید؟ ۲۳۹

کتاب‌نامه ۲۴۰

در ستایش خودم دشمن خودم

جف ساترلند از مفاهیم رایج و در عین حال از اصول به ندرت بکار گرفته شده در جنبش کیفیت و طراحی کاربرمحور استفاده می‌کند. جف ساترلند پیشرفت‌های اندک را به یک فرآیند که به طرز چشمگیری منجر به افزایش بهره‌وری و در عین حال باعث کاهش اتلاف انرژی کارکنان و مشکلات معمول شرکت می‌شود، تبدیل می‌کند. این کتاب بهترین توصیفی است که من در مورد این موضوع در بسیاری از صنایع دیده‌ام.

رایان هالیدی یکی از بهترین متفکران نسل خود است و کتاب او بهترین است

استیفن پریسفیلد نویسنده کتاب "هنر جنگ"

بیل هیکس^۱ معتقد است که رایان هالیدی با نفس‌های عفونی، آلوده شده است. در کتاب را "خودم دشمن خودم"، رایان هالیدی برای ما نسخه‌ای به نام فروتنی تجویز می‌کند. این کتاب شامل داستان‌ها و نقل‌قول‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا از مسیر فعلی خودتان خارج شوید. چه اکنون بخواهید خواندن این کتاب شروع کنید و چه بعداً، بالاخره شما متوجه می‌شوید که چیزی مورد سرقت قرار گرفته است.

آستین کلیون^۲ نویسنده کتاب "سرقت همانند یک هنرمند"

این کتابی است که من می‌خواهم هر ورزشکار، رهبر مشتاق، کارآفرین، اندیشمند و هر نماینده‌ای آن را بخواند. رایان هالیدی یکی از نویسندگان جوان و متعهد در نسل خود است. جرج راولینگ^۳ مربی تیم‌های معروف بسکتبال و مدیر ورزشی شرکت نایک

1-Bill Hicks

2- Austin Kleon

3- Gorge Raveling

من تقریباً هر روز، غرور خطرناک خودم را در بازی می‌بینم و از اینکه غالباً تلاش‌های خلاقانه و امیدبخش را تباه می‌کند، تعجب می‌کنم. قبل از اینکه این غرور خطرناک، پروژه‌ها، خودتان و کسانی را که دوست می‌دارید، تباه سازد، این کتاب را مطالعه کنید. در نظر داشته باشید که خواندن این کتاب ضرورتی به مانند اصلاح تغذیه و رژیم غذایی مناسب دارد. اندیشه‌های رایان بسیار بالارزش هستند.

مارک اکو^۱ بنیان‌گذار شرکت اکو آنلیمیتد^۲

من قوانین زیادی در زندگی، خود ندارم، اما یکی از آنها که هرگز زیر پا نخواهم گذاشت این است که اگر رایان هالیدی یک کتاب جدید بنویسد، به محض دسترسی، آن را خواهم خواند. برایان کاپرلمن^۳، فیلمنامه‌نویس و کارگردان فیلم‌های بدنام‌ها و میلیاردرها

رایان هالیدی در کتاب جدید خود، به بزرگترین مانع برتری و موفقیت واقعی در زندگی یعنی نفس سیری ناپذیر ما حمله می‌کند. او از طریق یک شیوه‌ی الهام‌بخش و عملی، به ما می‌آموزد که چگونه این جانور را در درون خود مدیریت و کنترل کنیم تا بتوانیم بر آنچه واقعاً اهمیت دارد، تمرکز کنیم و بهترین فعالیت‌ها را انجام دهیم. گرین^۴ نویسنده‌ی کتاب برتری

غالباً به ما یادآوری کرده‌اند که برای رسیدن به موفقیت نیاز به اعتماد به نفس داریم. رایان هالیدی با ظرافت و صداقت خاصی، این فرضیه را به چالش می‌کشد و چگونگی دستیابی به اعتماد بنفس از طریق پیگیری چیزی بزرگتر از موفقیت شخصی خودمان را برجسته می‌کند.

آدام گرنت^۵ نویسنده‌ی کتاب بده و بستان

1- Marc Ecko

2- Ecko Unltd

3- Brian Koppelman

4- Robert Greene

5- Adam Grant

یک بار دیگر رایان هالیدی خود را برای منتقدانی که با سؤالات دشوارِ زمان، به دنبال به چالش کشیدن نویسندگان هستند، آماده کرده است. هر خواننده‌ای حقایق مربوط به زندگی ما را خواهد فهمید. اگر ما به بینش دقیق نسبت به تاریخ، کتاب مقدس و فلسفه مجهز نشده باشیم، در این صورت می‌توانیم دشمن خودمان باشیم. همانطور که بیش از هزار سال پیش، آگوستین گفته است که نفس را در نظر بگیرید و آن را بشناسید. در صورتی که این کار را نکنید، درواقع به دشمن خود اجازه داده‌اید تا برای شما یأس به ارمغان آورد.

دکتر درو پینسکی^۱ نویسنده‌ی کتاب‌های "دکتر درو پشت خط است" و "خط عشق"

در زمان فعلی و شاید زمان‌های قبل‌تر، هر فردی که به دنبال کامیابی است، به سمت ایده موفقیت حرکت می‌کند. بسیاری از افراد معتقدند که مسیر دستیابی به اهدافشان یک مسیر خطی است. در حالی که یک ورزشکار حرفه‌ای قدیمی بر این باور است که جاده دستیابی به موفقیت^۲ می‌تواند به هر شکل بجز شکلی خطی باشد. در حقیقت، این مسیر شامل پیچ و تاب‌ها و بالا و پایین‌هایی بسیاری است که مستلزم این است که سر خود را پایین نگه دارید و به کار خود مشغول شوید. در این کتاب رایان هالیدی ابتدا در سر ما سنجاق‌هایی فرو می‌کند و به ما یادآوری می‌کند که موفقیت واقعی در سفر و فرایند یادگیری است. من فقط آرزو می‌کنم که این گوهر را به عنوان یک اصل، در طول روزهای بازی خود داشته باشیم.

لاری لیندسی^۲، فوتبالیست سابق تیم ملی فوتبال ایالات متحده آمریکا

در حال حاضر فلسفه مورد سوءظن واقع شده است، اما رایان هالیدی دوباره آن را به یک جایگاه صحیح در زندگی ما رسانده است. این کتاب شامل داستان‌های فراموش‌نشده‌ی، استراتژی‌ها و درس‌های زیادی است که برای هر کسی که تلاش می‌کند و کاری انجام می‌دهد، عالی است. من بدون اغراق می‌گویم که بعد از اتمام این کتاب، هرگز نمی‌توانید لپ تاپ خود را باز کنید و دوباره به همان شیوه‌ی سابق کار کنید.

جیمی سانی^۱ مدیر "هافینگتون پست" و نویسنده‌ی کتاب "آخرین شهروند رم"

من دوست دارم تک تک برگه‌های این کتاب را پاره کنم و از آنها به عنوان تصویر زمینه استفاده کنم، به طوری که بتوانم به طور مداوم فروتنی را بیاد بیاورم و کارهایی را که واقعاً برای موفقیت لازم است، انجام دهم. خواندن این کتاب الهام‌بخش، به من اخلاق و فروتنی و من با خواندن آن توانستم مدال طلای المپیک را کسب کنم.

چاندرا کرافورد^۲، دارنده‌ی مدال طلای المپیک

برای کسانی که در جایگاه قدرت و اقتدار قرار دارند، این کتاب بسیار ارزشمند است و درواقع این کتاب از من قاضی بهتری ساخته است.

عضو حزب فدرال، قاضی منطقه‌ای در آمریکا و نویسنده‌ی کتاب "برهنه‌شده"

کسی را که بخواهد با کلماتی ساده و راحت به شما کمک کند تا کاری را خوب انجام دهید، باور نداشته باشید. زندگی او پر از سختی و غم است و او پشت سر شما پنهان شده است. اگر غیر از این بود او می‌توانست چنین واژگانی را بیابد.

راینر ماریا ریلک^۳

1- Jimmy Soni

2- Chandra Crawford

3- Rainer Maria Rilke

پیش درآمدی در دآور

این کتاب درباره من نیست. اما از آنجا که این کتاب در رابطه با نفس است، می‌خواهم به سؤالی بپردازم تا در افکار عمومی، شخصیتی ریاکار نداشته باشم.

من چه کسی هستم که در رابطه با این موضوع کتاب بنویسم؟
داستان من به ویژه در مقایسه با درس‌هایی که در ادامه می‌آید، چندان مهم نیست، اما می‌خواهم در ابتدا، آن را به طور خلاصه بیان کنم تا پیش زمینه‌ای را ارائه دهم. زیرا من در هر مرحله از زندگی کوتاه خود، نفس را تجربه کرده‌ام؛

آرزو، موفقیت، شکست.

دوباره برگردید و ادب دیدید.

وقتی نوزده سال داشتم و موفقیت‌های حیرت‌انگیز برای تغییر در زندگی را مشاهده کردم، از تحصیل در دانشگاه اصراف دادم. مریان توجه من را جلب کردند و مرا به عنوان شاگرد خودشان پذیرفتند.

زمانی که من کودک بودم، از مکان‌های دیدنی مختلفی بازدید کردم. موفقیت برای من به سرعت پدید آمد. بعد از اینکه به عنوان جوانترین مدیر اجرایی در آژانس مدیریت استعدادیابی بورلی هیلز^۱ انتخاب شدم، به این نشانه‌ها دامن زدم و با تعدادی از گروه‌های بزرگ موسیقی راک کار کردم.

من با تألیف کتاب‌هایی که در تیراژ میلیون‌ها نسخه به فروش رسیده بودند، به ژانرهای ادبی پرداختم...

زمانی که بیست و یک ساله شدم، به عنوان یک استراتژیست پوشاک آمریکایی فعالیت کردم و پس از آن به عنوان یکی از معروف‌ترین برندهای مد در جهان ظاهر

شدم. من به زودی تبدیل به یک مدیر بازاریابی شدم. در بیست و پنج سالگی، اولین کتابم را منتشر کردم که فروشی فوری و عجیب داشت و عکس چهره من بر روی جلد آن بود. یک مرکز تلویزیونی امتیاز ساخت یک مستند درباره زندگی من را خرید. احتمالاً در طی چند سال آینده، با بسیاری از نشانه‌های موفقیت، مانند شهرت، بستر مطبوعاتی، منابع، مالی و حتی اندکی بدن‌امی مواجه خواهم شد.

بعد از این، من یک شرکت موفق را با توجه به دارایی‌های خود تأسیس کردم. در آنجا با مشتریان مشهور و پردرآمد کار کردم و نوع کارهایی که انجام دادم، باعث شد به کنفرانس‌ها و رویدادهای جالب زیادی دعوت شوم. گاهی اوقات موفقیت وسوسه می‌شود تا خود را به فردی برساند و حاشیه‌ها را دور کند، استراحت فرد خوش‌شانس را کم نماید و اسطوره خاصی را بوجود آورد.

اسطوره‌ای که برابر دستیابی به عظمت باید در برابر هرکولی قرار بگیرد. خوابیدن در تخت عظیم، فراموش شدن بوسیله والدین، رنج بردن به دلیل جاه‌طلبی. این یک نوع داستان پردازی است که هر نهایت به استعداد شما تبدیل می‌شود. همچنین هیت و دستاوردهای شما تبدیل به اورتی‌های شما می‌شوند. عدم تمایل مردم نسبت به شخصیتی که من نیز به دنبالش بودم، باعث شد در آن زمان آنچنان مریض شوم که کارم به اورژانس کشیده. روزی که کنترل عصبانیت خود را از دست دادم، وارد دفتر ریسم شدم و به او گفتم که نمی‌توانم ادامه دهم، او حرفم را قطع کرد و تأکید کرد که باید به دانشگاه برگردم.

دوره فعالیت بهترین فروشندگان بی‌دوام و کوتاه بود. علایم یک کتاب به خوبی گویای یک فرد است. شرکتی که من تأسیس کردم، خود بخود تجزیه شد و من مجبور به بازسازی شدم. اینها فقط برخی از لحظاتی است که به خوبی یاد می‌آورم. این تصویر کامل، صرفاً بخشی از زندگی من است، اما به بیشتر مطالب مهم اشاره می‌کند. حداقل موارد مهم در این کتاب شامل جاه‌طلبی، موفقیت و ناملازمات زندگی می‌شود.

من کسی نیستم که به معجزه اعتقاد داشته باشد، اما لحظاتی بوجود می‌آید که زندگی یک فرد را براحتی تغییر می‌دهد... فرصت‌های زیادی وجود دارد. در طی یک دوره‌ی شش ماهه در سال ۲۰۱۴، چنان به نظر می‌رسید که آن لحظه‌ها همه پشت سر هم در حال رخ دادن است. اولین فرصت مربوط به پوشاک آمریکایی می‌شد. من در این زمینه بهترین و بیشترین کارها را انجام دادم، این صنعت در مرز ورشکستگی و با صدها میلیون دلار بدهی بود و تنها یک پوسته از موقعیت سابق آن باقی مانده بود.

بنیانگذار آن، کسی که من از زمان جوانی او را عمیقاً تحسین کرده بودم، بدون تشریفات توسط هیئت مدیره‌ی دستچین خود، از کادر مدیریتی اخراج شد و به تماشای دوران مدیریت دوستان خود نشست. سپس آژانس استعدادیابی که من با چنگ و دندان ساخته بودم، به دلیل همکاری‌بودن به مشتریان خود به طور مشابه مورد شکایت واقع شد. رابطه من با مربی دیگری که ظاهرش در آن زمان شکست خورده بود، تداوم یافت.

اینها افرادی بودند که من زندگی خود را با آنها می‌گذراندم. افرادی که تحت نظر می‌گرفتم و از آنها چیزهای زیادی یاد می‌گرفتم. ثبات آنها از نظر مالی، احساسی و روانی تنها چیزی نبود که من به دنبال آن بودم، بلکه من محوریت خود را خودارزشی را دنبال می‌کردم. با این حال، تمام آنها یکی پس از دیگری در مقابل من قرار می‌گرفت.

چرخ‌های زندگی به پیش می‌رفتند و به ترتیب احساس می‌شدند. رفتن به سمت آرزوها و تبدیل شدن به کسی که در طول زندگی نمی‌خواهید شبیه او شوید، همانند نوعی شلاق خوردن است که شما نمی‌توانید برای آن آماده شوید. من نیز از این از هم پاشیدگی، دور نبوده‌ام. دقیقاً زمانی که من کمتر تلاش می‌کردم، مشکلاتی که از آنها غفلت کرده بودم، در زندگی من بوجود آمدند. علی‌رغم موفقیت‌هایم، دوباره به شهری که کار خود را از آنجا شروع کرده بودم، رساندم و با استرس به کار زیاد پرداختم، زیرا بخش بزرگی از آزادی را که به دست آورده بودم را، از دست دادم و نمی‌توانستم به کسب پول، جواب منفی بدهم و در مقابل بحران‌ها به لرزه بیفتم.

آنچنان زخم خورده بودم که کوچکترین ضربه‌ای مرا به بیرون پرتاب می‌کرد و دچار خشم غیر قابل تحملی می‌شدم. فعالیت‌های کاری من که همیشه به آسانی انجام می‌شد، سخت پیچیده شده بود. به خودم ایمان داشتم و افراد دیگر، نقشی در آن نداشتند. با این حال کیفیت زندگی من بالا بود.

بیاد دارم که یک روز بعد از هفته‌ها مسافرت در جاده، وارد خانه‌ام شدم و دچار ترس شدیدی شدم، مودم اینترنتم کار نمی‌کرد و اگر نمی‌توانستم ایمیل‌های خود را ارسال کنم با مشکل مواجه می‌شدم.

شما باید آنچه را دوست دارید، انجام دهید. جامعه به خاطر آن به شما پاداش می‌دهد. اما پس از آن، شما همسر خود را مشاهده می‌کنید که از خانه‌ی شما می‌رود، به دلیل اینکه شما فردی نیستید که قبلاً بودید. چگونه چنین چیزی می‌تواند اتفاق بیفتد؟ آیا واقعاً شما می‌توانید از احساس قرار گرفتن در شرایط سخت رهایی پیدا کنید و سپس روز بعد خود را از خواب بیدار کنید و سعی کنید وسایل را از بین خرابه‌ها بردارید؟

با این حال، یکی از مزایای این دیدگاه این بود که من را وادار کرد تا با این واقعیت که من یک فرد معتاد به کار بودم، کنار بیایم.

این نه به معنای "اوه، او بیش از حد کار می‌کند" و نه به معنای "فقط استراحت و بازی کن" است، بلکه بیشتر به معنای این است که "اگر او شروع به رفتن به جلسات و بازسازی خود نکند، او یک مرگ زودرس خواهد داشت". من متوجه شدم که همان نیروی محرک و اجباری که مرا در اوایل کار به موفقیت رسانده بود، خیلی زود اثربخش شده بود، همانطور که برای بسیاری از افراد دارای ارزش بود. این دیدگاه حجم زیادی از کار را در بر نمی‌گرفت، اما نقش بزرگی در احساس من نسبت به خودم داشت. آنقدر در ذهن خود درگیر بودم که احساس زندانی‌بودن در افکار خویش را داشتم. نتیجه آن، انجام کاری پرزحمت، درد و ناامیدی بود و من باید دلیل

آن را بدانم، مگر اینکه بخواهم این عادت عجیب را کنار بگذارم. مدت زمان زیادی است که من به عنوان محقق و نویسنده، تاریخ و کسب و کار را مطالعه کرده‌ام. مانند هر چیز دیگری که افراد را مشغول می‌کند تا در طول یک زمان به آن به عنوان یک مسئله جهانی توجه نمایند. اینها مباحثی است که مدت زیادی معذب آنها شده بودم و مهمترین موضوع در بین آنها، نفس بود.

من به نفس و تأثیرات آن آشنایی چندانی نداشتم. تقریباً یک سال قبل از وقایعی که برای شما بازگو کردم، در حال تحقیق در مورد این کتاب بودم. اما تجربیات دردناک من در این دوره، مرا به سمت ایده‌های مورد مطالعه و روش‌های غیر قابل درکی متمرکز نمود که برایم هرگز قابل درک نبود. این موضوع به من این امکان را می‌داد که اثرات "نفس" را نه تنها در خودم بلکه در بین افراد تاریخ، دوستان، مشتریان و همکارانی ببینم که برخی از آنها در بالاترین سطح صنعت حفیر دانه نفس برای افرادی که من آنها را تحسین کردم، صدها میلیون دلار هزینه به بار آورده است. "سفسوس" تنها زمانی که نزدیک به اهداف خود شده‌اند، از دستیابی به اهداف خود دور مانده‌اند. من نیز حداقل چندین بار با آن سنگ مواجه شده‌ام.

پس از چند ماه تحقیقات، عبارت "خودم، دشمن خودم" را روی ساعد دست راستم خال کوبی کردم. نمی‌دانم که چگونه این عبارت به ذهنم خطور کرد، اما احتمالاً از کتاب‌هایی بود که مدت‌ها قبل آنها را خوانده بودم، آنها بلافاصله منبع آرامش و جهت‌گیری من شدند. به طور مشابهی بر روی بازوی چپ من نیز عبارت "مانع، بخشی از راه است" حک شده بود. من هر روز به این دو عبارت نگاه می‌کنم و از آنها به عنوان راهنمایی برای تصمیمات زندگی استفاده می‌کنم. من در زمان شنا، هنگام

۱- پادشاه یونانی بی‌رحمی بود که به هل دادن یک سنگ بزرگ بر روی یک تپه شیب‌دار به عنوان مجازاتش محکوم شد و تنها زمانی که نزدیک به قله بود، رسیدن به قله باز ماند. از آن زمان این فرد به عنوان نماد هل دادن سنگ بدون داشتن خستگی معروف شده است.

مدیتیشن، ساعتی که می نویسم، وقتی که از حمام خارج می شوم، این دو عبارت را می بینم و این عبارات مرا آماده می کنند تا منبعی مناسب در مواجهه با هر موقعیتی را بیابم.

من به دلیل داشتن قوه عقلی که بواسطه‌ی آن قادر به نصیحت کردن دیگران باشم، این کتاب را نوشته‌ام، اما آرزو می کنم این کتاب نقطه عطفی در زندگی دیگران بوجود آورد. این کتاب هنگامی نوشته شد که من مانند هر فرد دیگری، تلاش کردم تا به مهمترین سؤالی که یک شخص می تواند در زندگی از خودش پرسد، پاسخ دهم؛

"من می خواهم تبدیل به چه کسی شوم؟"

و "چه مسیری را طی کنم؟"

و از آنجا که این سؤالات را جهانی و بی انتها یافتیم، در این کتاب، سعی کردم به جای زندگی شخصی، به فلسفه و نمونه‌های تاریخی تکیه کنم. در حالی که کتاب‌های تاریخی پر از داستان‌های مسووم و روایاتی نابخه‌ای هستند که با نیروی تقریباً غیرمنطقی، جهان را به تصویر می کشند، اگر شما متوجه باشید و به تاریخ نگاهی بیندازید، خواهید فهمید که تاریخ نیز توسط افرادی ساخته شده است که در هر مرحله با نفس خود جنگیده‌اند، کسانی که با ظلمت مبارزه نموده‌اند و کسانی که برای شهرت، اهداف خود را مهم‌تر از آرزوهای خود دانسته‌اند.

درگیر شدن و بازگو کردن چنین داستان‌هایی، روش من برای یادگیری و جذب آنها بوده است. این کتاب مانند سایر کتاب‌های من، تحت تأثیر فلسفه رواقی^۱ و در واقع همه متفکران بزرگ کلاسیک است. دقیقاً همانطور که در تمام زندگی‌ام به این الگو تکیه داده‌ام، از همه افراد در نوشتن خود کمک می گیرم و درواقع اگر مطلبی از این کتاب به شما کمک کند، بیشتر به خاطر کمک آنها خواهد بود، نه من.

یک نویسنده‌ی منتقد چنین بیان کرده است که تقوا با فهم شروع می شود و با

شجاعت تحقق می‌یابد. ما باید با مشاهده خود و جهان برای اولین بار به روشی جدید، فعالیت‌مان را شروع کنیم. پس ما باید برای متفاوت بودن بجنگیم و بجنگیم تا متفاوت باشیم که این کاری دشوار است. من نمی‌گویم شما باید هر ذره از نفس خود را در زندگی سرکوب یا خرد کنید. شاید انجام چنین کاری حتی غیرممکن باشد. اینها فقط یادآور داستان‌های اخلاقی برای تشویق ما هستند تا ما را با انگیزه بالاتر تشویق کنند. در کتاب اخلاقیات مشهور ارسطو، او از قیاس یک تکه چوب تاب دار برای توصیف ماهیت انسان استفاده می‌کند. برای از بین بردن پیچ و تاب یا خمیدگی، یک نجار ماهر به آرامی فشاری را در جهت مخالف وارد می‌کند و اساساً آن را به طور مستقیم خم می‌کند. البته چند هزار سال بعد کانت بیان کرد؛ "از چوب کج بشریت هیچ چیز مستقیمی را نمی‌توان ساخت".

ممکن است همیشه به راه راست نباشیم، اما می‌توانیم برای رسیدن به راه راست تلاش کنیم. همیشه خوب است که این موضوع احساس شود، تقویت گردد یا الهام‌دهنده باشد، ولی هدف کتاب این نیست. در عوض من سعی کردم این صفحات را به ترتیب بیاورم تا شما بتوانید به محض خاتمه یافتن، از آن استفاده نمایید، به این معنی که کمتر به خودتان فکر کنید. امیدوارم در داستانی که در مورد تخصص خود بیان می‌کنید، کمتر سرمایه‌گذاری کنید و در نتیجه، شما برای انجام کارهایی که جهان را دگرگون می‌کند و شما به دنبال آن‌ها هستید بیشتر تلاش می‌کنید و نهایتاً به آزادی دست می‌یابید.

مقدمه

اصل اول این است که شما نباید خودتان را گول بزنید و بدانید که ساده‌ترین فرد برای فریب دادن هستید.

ریچارد فینمن^۱

ممکن است شما جوان باشید و سرشار از جاه‌طلبی. شاید شما جوان باشید و در حال تلاش باشید. شاید شما اولین زن و شوهر میلیاردری باشید، که اولین قرارداد خود را امضاء می‌کنید و برای برخی از گروه‌های نخبه انتخاب شده باشید، یا شاید شما قبلاً کارهایی را به اندازه کافی به انجام داده باشید و در حال گذران عمر باشید. شاید شما حیرت زده باشید و بدانید که چقدر موارد بالا ناچیز است. شاید شما مسئولیت رهبری دیگران را از طریق ایجاد یک محصول بر عهده دارید. شاید شما اخراج شده باشید. شاید شما فقط به فکر حداقل‌ها باشید. هر کجا که باشید، هر کاری که انجام دهید، بدترین دشمن شما در درون شما زندگی می‌کند و آن شما است.

شما فکر می‌کنید من اینگونه نیستم یا هیچ‌کسی تاکنون مرا خودپسند ندانسته است. شاید همیشه خودتان را به عنوان یک فرد بسیار متعادل تصور کرده باشید، اما برای افرادی که جاه‌طلب، بااستعداد، باانگیزه و توفیق‌طلب هستند، نفس با قلمروی شخصی همراه می‌شود. نفس دقیقاً چیزی است که ما را به عنوان متفکران، دست‌اندرکاران، افراد خلاق و کارآفرین امیدوار می‌کند و آن چیزی است که ما را به صدر این رشته‌ها سوق می‌دهد و ما را در مقابل نیمه تاریک ذهن آسیب‌پذیر می‌کند. این کتاب در مورد نفس بر اساس دیدگاه فروید نیست. فروید علاقه داشت تا با استفاده از قیاس، نفس را توضیح دهد - نفس ما سوار بر اسب است و محرک‌های

ناخودآگاه، تمایلات حیوانی ما را نشان می‌دهند، در حالی که نفس تلاش می‌کند تا به این تمایلات جهت دهد.

از طرف دیگر روانشناسان مدرن از کلمه "خودخواه" برای کسی که به طور خطرناکی بر روی خواسته‌های خودش متمرکز شده و نسبت به افراد دیگر بی‌اعتنایی می‌کند، استفاده می‌کند.

همه این تعاریف به اندازه کافی واقعی هستند اما در محیط بالینی از ارزش کمی برخوردارند.

نفس‌هایی که ما بیشتر می‌بینیم با یک تعریف معمولی شناخته می‌شود؛ باورنا سالم نسبت به اهمیت داشتن خود ما، داشتن تکبر و جاه‌طلبی خودمحورانه. این تعریفی است که در این کتاب استفاده خواهد شد. نفس، کودک مهربانی است که درون هر شخص قرار دارد، کسی که راه خود را برای هر چیزی یا هر کس دیگری ترجیح می‌دهد. درواقع نیاز به بهتر بودن، بیشتر بودن، شناخته شدن و عبور از مطلوبیت معقول، بیانگر نفس است. این بیانگر حس برتری و یقین است که این ارزش‌های اعتماد به نفس و استعداد فراتر می‌رود.

این مربوط به زمانی است که مفهوم از خود و جهان به قدری تقویت می‌شود که شروع به تحریف واقعیتی می‌کند که ما را احاطه کرده است. بیل والش^۱ در کسوت سرمربی فوتبال اذعان کرد؛ اعتماد به نفس تبدیل به تکبر می‌شود، منجر به جرأت و لجاجت می‌گردد و اعتماد به نفس به شکلی بی‌پروا رها می‌شود. نفس دشمن خواسته‌ها و دارایی‌های فعلی شما است. نفس دشمن مهارت یافتن در یک صنعت و حرفه است. نفس، شما را از بینش خلاق و واقعی، خوب کار کردن با دیگران، ایجاد وفاداری و حمایت نسبت به دیگران، طولانی شدن عمر و از تکرار و حفظ موفقیت‌تان

دور می‌کند. درواقع نفس، این مزایا و فرصت‌ها را دفع می‌کند و یک آهnbرای جذب‌کننده‌ی دشمنان و خطاها است. نفس همانند سیلا و کاریبدس^۱ (بر اساس اساطیر یونان، دو هیولا بودند که در واقع در کنار یکدیگر، تهدیدی جدی و غیرقابل اجتناب در مسیر عبور ملوانان به حساب می‌آمدند؛ بدین ترتیب، سیلا و کاریبدس هر دو در خود معنای بازدارندگی دارند) است. بسیاری از ما خودپسند نیستیم، اما ریشه نفس تقریباً در همه مشکلات و موانع قابل تصور وجود دارد. اینکه چرا ما نمی‌توانیم پیروز شویم و اینکه چرا در اکثر اوقات با تحمیل هزینه‌هایی برای دیگران باید پیروز شویم، مربوط به نفس است. اینکه چرا ما چیزهایی را که می‌خواهیم، نداریم و چرا داشتن آنچه می‌خواهیم احساس ما را بهتر نمی‌کند.

ما معمولاً اینگونه به موضوعات توجه نمی‌کنیم. ما معمولاً عامل دیگری (اکثراً افراد دیگر) را برای معضله‌ی مشکلات خود در نظر می‌گیریم. همانطور که شاعری به نام لوکرتیوس، آن را چند هزار سال پیش تحت عنوان این ضرب‌المثل که "مرد بیمار از علت بیماری خود ناآگاه است" بیان کرده است. به ویژه برای افراد موفق که نمی‌توانند ببینند نفس چگونه آنها را از انجام کارهای بزرگ دارد، زیرا همه آنها می‌توانند آنچه را تاکنون انجام داده‌اند، ببینند. با هر نوع جاه‌طلبی و هدف بزرگ یا کوچکی که داریم، نفس آن چیزی است که ما را در سفر زندگی تضعیف می‌کند.

هارولد ژنین^۲ مدیرعامل پیشگامی بود که خودخواهی را با اعتیاد به نوشیدن الکل مقایسه کرد؛

وی گفت: "فرد خودخواه در گیر نمی‌شود و همه چیز را بر روی میز کار خود قرار می‌دهد. او دچار لکنت‌زبان یا یاه‌سرایبی نمی‌شود. در عوض، او بیشتر تکبر می‌ورزد و بعضی از مردم، با دانستن آنچه در چنین رفتاری وجود دارد، تکبر وی را با احساس

1- Scylla & Charybdis

2- Harold Geneen

قدرت و اعتماد به نفس اشتباه می گیرند. شما می توانید بگویید که آنها در مورد خودشان نیز اشتباه می کنند. آنها متوجه بیماری خود نیستند و خودشان را با آن بیماری خواهند کشت. اگر خودپسندی نوعی صداست که به ما می گوید بهتر از واقعیت خود هستیم، ما می توانیم بگوییم که نفس مانع موفقیت واقعی است که ضمن جلوگیری از ارتباط مستقیم و صادقانه با دنیای اطراف ما، مانع رسیدن به موفقیت نیز می شود. یکی از اعضای اولیه "انجمن معتادان گمنام" نفس را "جدایی آگاهانه از هر چیزی" تعریف کرده است.

راه هایی که این جدایی به شکل منفی خود را نشان می دهد، بسیار زیاد است؛ مثلاً ما نمی توانیم با افراد دیگر به خوبی کار کنیم. اگر ما نفس خود را نشانیم، نمی توانیم دنیا را بهبود ببخشیم. اگر از شنیدن صدای منابع خارجی ناتوان باشیم یا علاقه ای نداشته باشیم، نمی توانیم بازخورد دریافت کنیم. اگر نتوانیم جلو را بینیم، نمی توانیم فرصت ها را بشناسیم. اگر نتوانیم ايجاد کنیم و درواقع ما درون خیال خودمان زندگی می کنیم. بدون محاسبه دقیق توانایی های خود در مقایسه با دیگران، آنچه ما داریم اعتماد به نفس نیست، بلکه توهم است. اگر ما نیازهای افراد توجه کنیم و با آنها ارتباط برقرار کنیم، چگونه قرار است به آنها نزدیک شویم، در آنها ایجاد انگیزه کنیم یا دیگران را هدایت کنیم؟ مارینا ابراموویچ^۱ یک مجری هنرمند است و به طور مستقیم بیان می کند؛ "اگر شما به عظمت خود ایمان بیاورید، این امر منجر به مرگ خلاقیت شما خواهد شد".

فقط یک چیز باعث حفظ نفس می شود و آن آسایش است. دنبال نمودن کارهای بزرگ - چه در ورزش، هنر یا در تجارت - غالباً وحشتناک است. نفس انسان ترس را کم می کند. درواقع نفس مرهمی برای ناامنی است. نفس با جایگزین کردن قسمت های منطقی و آگاهانه از روان با غرور و قدرت جاذبه، به ما می گوید که چه چیزی را

دوست داریم بشنویم و چه زمانی می‌خواهیم آن را بشنویم.

اما این یک اصطلاح کوتاه با پیامدهای بلندمدت است. نفس همیشه وجود داشته است اما این واژه اکنون اختراع شده است.

اکنون بیش از هر زمان دیگری، فرهنگ ما شعله‌های نفس را دوست دارد. حرف‌زدن در این مورد هرگز آسان نیست تا به خودمان افتخار کنیم. ما می‌توانیم در رابطه با اهداف خود برای میلیون‌ها نفر از طرفداران و پیروان خود لاف بزنیم - چیزهایی که قبلاً فقط ستاره‌های راک و رهبران فرقه‌ها داشتند. می‌توانیم افراد محبوب را در توئیتر دنبال کنیم و با آنها ارتباط برقرار کنیم. ما می‌توانیم کتاب‌ها و سایت‌ها را بخوانیم و به تماشای سخنرانی‌ها در سایت تد^۱ بنشینیم، از الهام‌بخشی و اعتبار استفاده نماییم، به طوری که قبلاً این‌گونه نبوده است. می‌توانیم صرفاً روی کاغذ خود را مدیرعامل شرکت معرفی کنیم. ما می‌توانیم خبرهای بزرگی را در رسانه‌های اجتماعی اعلام کنیم و تبریک‌های زیادی برای خود روانه کنیم. می‌توانیم در رسانه‌ها مقالاتی راجع به خودمان منتشر کنیم که قبلاً منحصراً برای مجله‌ها و مجلات بوده است. برخی از ما این کار را بیش از دیگران انجام می‌دهیم. اما این فقط در رابطه با رابطه با تبه علمی است.

علی‌رغم تغییرات فناوری، به ما چنین گفته می‌شود که بیش از همه به منحصر به فرد بودن خود ایمان داشته باشید. به ما چنین گفته شده است که بزرگ فکر کنیم، بزرگ زندگی کنیم و "خاطره انگیز" و "جسورانه" باشیم. ما معتقدیم که موفقیت به یک چشم‌انداز برجسته یا یک برنامه فراگیر نیاز دارد، همانطور که بنیانگذاران شرکت‌ها یا تیم‌های قهرمان ظاهراً آن را دارا هستند. (اما آیا آنها واقعاً این کار را کرده‌اند؟) ما افراد ریسک‌پذیر و موفق را در رسانه‌ها دیده‌ایم و مشتاق موفقیت‌های خودمان هستیم و سعی می‌کنیم نگرش و وضعیت درست را مهندسی معکوس نماییم. ما یک رابطه علی و معلولی را دنبال می‌کنیم که وجود ندارد. چنین فرض می‌کنیم که

علائم موفقیت همان موفقیت است و بخاطر ساده لوحی، نتیجه را با دلیل اشتباه می گیریم. مطمئناً، نفس برای برخی از افراد مؤثر بوده است. بسیاری از مشهورترین مردان و زنان تاریخ از نظر خودخواهی بسیار بدنام بوده اند و بزرگترین ناکامی ها برای آنها نیز اتفاق افتاده است. در واقع بسیاری از آنها این گونه بوده اند اما در اینجا ما با فرهنگی رو به رو هستیم که به شانس اعتقاد دارد، اما به ما یاد می دهد که برای قماربازی، از سهام چشم پوشی کنیم.

شما هرطوری که هستید، نفس نیز همانگونه است. در هر زمان معین از زندگی، انسان خود را در یکی از سه مرحله زیر می یابد:

ما چیزی را آرزو می کنیم و تلاش می کنیم تا در جهان به آن برسیم.
ما کم و بیش به موفقیت رسیده ایم.

ما اخیراً شکست خورده ایم یا به صورت مداوم شکست می خوریم.

اکثر ما در این مراحل شامل هستیم. ما آرزو می کنیم تا به موفقیت برسیم. ما موفق خواهیم شد تا زمانی که شکست بخوریم. آرزوی موفقیت بیشتری نکنیم و پس از ناکامی، ما می توانیم شروع به خلق آرزو کنیم یا دوباره موفق شویم. در هر قدم از این مسیر، من دشمن خودم هستم. به تعبیری، نفس دشمن ایجاد حفظ و بهبود هر چیزی است. وقتی همه چیز سریع و آسان انجام می شود، اوضاع به نظر خوب می آید. اما در شرایط تغییر، این مشکلات هستند که بیشتر ظاهر می شوند.

بنابراین، سه بخشی که در این کتاب تعریف شده است شامل آرزو، موفقیت و شکست می شود. هدف از آن ساختار، ساده است. در واقع به شما کمک می کند که عادت های زودگذر را سرکوب کنید، در هنگام تجربه موفقیت، وسوسه های نفس را با فروتنی، نظم و انضباط جایگزین کنید و قدرت و شکوهی را پرورش دهید که وقتی سرنوشت بر علیه شما است، شما در شکست غرق نشوید.

به طور خلاصه، به ما کمک خواهد کرد که؛

در آرزوهایمان فروتن شویم.

در موفقیت‌های خود مهربان باشیم.

در شکست‌های خود برگشت‌پذیر باشیم.

اما این بدان معنی نیست که بگوییم شما منحصر به فرد نیستید و چیز شگفت‌انگیزی برای مشارکت در زمان کوتاه زندگی خود در این سیاره ندارید. این بدان معنا نیست که بگوییم مکانی برای ایجاد مرزهای خلاقانه، ابداع، احساس الهام و یا هدفی برای تغییر بسیار جاه‌طلبانه و نوآوری وجود ندارد. برعکس، در دستورالعمل‌ها به طور صحیح این کارها را انجام می‌دهیم و از این خطرات استفاده می‌کنیم. همانطور که کوآکر ویلیام پن^۱ بیان کرد؛ "ساختمان‌هایی در معرض هوای مطبوع قرار می‌گیرند که مکان‌یابی مناسبی داشته‌اند."

بنابراین اکنون به دنبال چه چیزی هستیم؟

کتابی که در دست دارید، خواننده‌ی خوش‌بینانه نوشته شده است: نفس شما نوعی قدرت نیست که هر بار مجبور شوید تا نیازهای آن را برآورده نمایید. درواقع می‌توان نفس را مدیریت و کارگردانی کرد.

در این کتاب، ما به اشخاصی مانند ویلیام تکومسه شرمن^۲، کترین گراهام^۳، جکی راینسون^۴، ایلانور روزولت^۵، بیل والش^۶، بنیامین فرانکلین^۷، بلیزارئوس^۸، آنگلا مرکل^۹ و جورج سی مارشال^{۱۰} می‌پردازیم. اگر نفس آنها بی‌اساس و غرق در خویشتن

1- Quaker William Penn

2- William Tecumseh Sherman

3- Katharine Graham

4- Jackie Robinson

5- Eleanor Roosevelt

6- Bill Walsh

7- Benjamin Franklin

8- Belisarius

9- Angela Merkel

10- George C. Marshall

بود، آیا آنها می توانستند آنچه را که به دست آورده اند، انجام دهند، شرکت های متزلزل را حفظ کنند، هنرمندانه جنگ را پیش ببرند، ورزش بیس بال را همگانی کنند، در تخلیفات فوتبال تغییراتی ایجاد کنند، در برابر استبداد مقاومت کنند و شجاعانه بدبختی را تحمل کنند؟ این مربوط به حس واقعیت و آگاهی آنها می شود. همانطور که نویسنده و استراتژیست رابرت گرین می گفت ما باید مانند عنکبوتی در تارهای خود قرار بگیریم و قرار گرفتن در هسته ی خود، منجر به هنری بزرگ، نوشته ای عالی، طراحی عالی، تجارت عالی، بازاریابی عالی و رهبری بی نظیر می شود.

آنچه در هنگام مطالعه سرگذشت این افراد می یابیم این است که آنها کاملاً مبتنی بر واقعیت و دور از مسائل ذهنی و انتزاعی بوده اند. تصور نکنید که هیچ یک از آنها، کاملاً دور از خودپسندی بوده اند، اما آنها می دانستند که چگونه نفس را سرکوب کنند یا کنار بگذارند و بخشی که آن را به حساب می آورند، آن را تجزیه کنند. آنها عالی و در عین حال فروتن بودند.

صبر کنید، آیا همه این افراد به هر دو یک نفس بزرگ داشته اند و موفق بوده اند.

نظرتان در مورد استیو جابز^۱ یا کانی وست^۲ چیست؟ ما می توانیم با استفاده از نشانه های بیرونی، بدترین رفتار را توجیه کنیم. اما هیچ کس واقعاً موفق نیست، زیرا آنها درگیر توهم، خودشیفتگی یا عزلت می شوند. حتی اگر این صفات با برخی افراد مشهور ارتباط داشته باشند، چند مورد دیگر نیز وجود دارد که عبارتند از: اعتیاد، سوءاستفاده (از خود و دیگران)، افسردگی و دیوانگی. در حقیقت، آنچه ما هنگام مطالعه این افراد می بینیم این است که آنها در لحظه هایی که در برابر این تکانه ها، اختلالات و نقص ها تلاش کرده اند، بهترین اثر خود را بر جای گذاشته اند. فقط در صورت رهایی از نفس است که هر کسی می تواند با

1-Steve Jobs

2-Kanye West

حداکثر توان خود، عمل کند. همچنین به این دلیل ما می‌خواهیم به اشخاصی مانند هوارد هیوز^۱، خشایارشا پادشاه ایران، جان دلورین^۲، اسکندر کبیر و بسیاری از داستان‌های هشداردهنده درباره دیگران بپردازیم. کسانی که از واقعیت دست کشیده‌اند و در یک فرآیند ایجادشده، مشخص کرده‌اند که قمار نفس چگونه می‌تواند باشد. ما درس‌های گرانبهایی که آنها آموخته‌اند و بهایی را که با بدبختی و نابودی خود پرداخته‌اند، بیان می‌کنیم.

ما مشاهده خواهیم کرد که چگونه غالب افراد موفق بین تواضع و نفس و مشکلی که این امر ایجاد می‌کند، دچار تردید می‌شوند.

وقتی نفس را از بین می‌بریم، در حقیقت، واقعیت را حذف کرده‌ایم. آنچه که جایگزین نفس می‌شود فروتنی و اعتماد به نفس زیاد است. نفس کنار می‌رود و اعتماد به نفس جایگزین آن می‌شود. نفس خود مسخ می‌شود، ولی تکبر آن مصنوعی است. یکی خودش را آماده می‌کند، همان‌طور که شروع به استفاده از ابزارها می‌نمایند. این تفاوت بین قدرت و سمی بودن است. در صفحات بعد مشاهده خواهید کرد، که چگونه اعتماد به نفس یک ژنرال، تبدیل به تواضع شد. در نمایش او را دست کم گرفتند و در نتیجه او به مهم‌ترین جنگجو و استراتژیست در طول جنگ داخلی آمریکا تبدیل شد. پس از همان جنگ، نفس از ژنرال که در جایگاه بالای قدرت بود، انسان دیگری ساخت و بعد از جنگ دیگری بر او تأثیر گذاشت و او را در شرایط فقر و خواری قرار داد. بار دیگر او مسیر یک دانشمند آلمانی آرام و هوشیار را در پیش گرفت و نه تنها به خاطر سبک جدیدی از رهبری، بلکه به عنوان نیرویی برای صلح شناخته شد. دیگری مسیر دو ذهن مهندسی متفاوت اما به همان اندازه درخشان و جسورانه قرن بیستم را در پیش گرفت و پیش از آنکه امیدواری خود را در برابر

صخره‌های ناکامی، ورشکستگی، رسوایی و جنون به وجود آورد، آنها را در گرداب اعتیاد به مواد مخدره و شهرت‌طلبی بنا کرد.

فرد دیگری در سه فصل یکی از بدترین تیم‌های تاریخ فوتبال آمریکا را در سوپر بول (مسابقات فوتبال قهرمانی آمریکا) هدایت کرد و سپس آنها را به یکی از قوی‌ترین تیم‌ها تبدیل کرد. در همین حال، مربیان، سیاستمداران، کارآفرینان و نویسندگان بی‌شمار دیگری بر شانس‌های مشابه غلبه کرده‌اند و در مقابل احتمالات اجتناب‌ناپذیر با قرار گرفتن در موقعیت‌های عالی، بعد از افراد دیگر تسلیم شده‌اند. برخی فروتنی را یاد می‌گیرند. برخی خودپسندی را انتخاب می‌کنند. برخی دیگر نیز برای فراز و نشیب در زندگی و سرنوشت - چه مثبت و چه منفی - آماده می‌شوند. برخی دیگر نیز اینگونه نیستند. شما کدام یک را انتخاب خواهید کرد؟ شما چه کسی خواهید بود؟ شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید، زیرا احساس می‌کنید که در نهایت باید به صورت آگاهانه به سؤال پاسخ دهید. بنابراین ما در اینجا هستیم تا به آن دست پیدا کنیم.