

EGO Is the Enemy

ایگو

دشمن من است

نبرد برای تسلط بر بزرگترین رقیب خود

رایان هالیدی / سارا افراز



Holiday, Ryan

ایگودشمن من است: نبرد برای تسلط بر بزرگ‌ترین رقیب خود/ رایان

۱۸۰۰ ی: [تیرست] سارا افراز.

تهران: پندارستان، ۱۳۹۰.

ISBN: 978-600-8593-59-1

شابک:

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

Ego is the enemy

عنوان اصلی:

موضوع: ۱. خودخواهی. ۲. جاه‌طلبی. ۳. موفقیت. ۴. راه و رسم زندگی

افراز، سارا، ۱۳۵۳ - مترجم

۱۵۸/۱

BJ۱۴۷۴/۵۲

۱۳۹۶

۴۹۲۶۶۹۳

شماره کتابشناسی ملی:

ایگو
دشمن من است

EGO's The
Enemy

نویسنده: رایان هالیدی

مترجم: سارا فراز

ویراستار: سارا علی پور

صفحه آرا: لیلا افشار

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۹۳-۵۹-۱

کلیه حقوق محفوظ است.

خیابان انقلاب اسلامی، روبه روی دانشگاه تهران پلاک ۱۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲

Email: PendarTaban@gmail.com

کلیه حقوق محفوظ می باشد.

فهرست

پیش‌گفتار خیم‌انگیز	۱۳
مقدمه	۲۱

بخش اول. آرزو

حرف، حرف، حرف	۴۲
کسی بودن یا کاری کردن؟	۴۸
شاگرد باش	۵۴
پر شور و هیجان نباش	۶۱
راهبرد بوم‌نقاشی را یاد بگیر	۶۸
خودت را مهار کن	۷۵
از خودت بیرون بیا	۸۱
خطر غرور زودرس	۸۷
کار، کار، کار	۹۳
ایگو دشمن هر چیزی است که پس از این می‌آید	۹۸

بخش دوم. موفقیت

همیشه شاگرد باقی بمان	۱۱۲
برای خودت داستان نگو	۱۱۷
چه برایت مهم است؟	۱۲۳

۱۲۹.....	استحقاق، قدرت طلبی و پارانویا.....
۱۳۵.....	مدیریت خود.....
۱۴۰.....	مراقب مرض «من» باش.....
۱۴۶.....	به عظمت عالم بیندیش.....
۱۵۱.....	اعتدال را حفظ کن.....
۱۵۶.....	ایگو دشمن هر چیزی است که پس از این می آید.....

بخش سوم. شکست

۱۷۲.....	زمان مُرده، رُسِر زنده.....
۱۷۷.....	کوشش کافی است.....
۱۸۳.....	از لحظات با نگاه تازه ببهیز.....
۱۸۹.....	حد و مرزی تعیین کن.....
۱۹۵.....	جدول امتیازات داشته باش.....
۲۰۰.....	همیشه عشق بورز.....
۲۰۷.....	ایگو دشمن هر چیزی است که پس از این می آید.....
۲۰۹.....	سخن آخر.....

پیش‌گفتار غم‌انگیز

از آن‌جا که این کتاب نه درباره‌ی من بلکه درباره‌ی ایگو است، پرسشی را مطرح می‌کنم: نه اگر نمی‌کردم، ریاکاری می‌بود.

من چه‌کاره هستم که درباره‌ی ایگو بنویسم؟

اهمیت داستانم در درس‌هایی که در پی آن می‌آید نیست، بلکه ابتدا می‌خواهم این انتخاب را بر آن را بگویم تا مفهوم منسجمی را طرح کنم. زیرا شخصاً ایگو را در تک‌تک مراحل زندگی کوتاه‌ام تجربه کرده‌ام: آرزو، موفقیت، ناکامی، دوباره و دوباره و دوباره.

نوزده ساله که بودم و فردت‌ها شگفت‌آور و متحول‌ساز زندگی را حس می‌کردم، از تحصیل دانشگاهی انصراف دادم. متورها^۱ و صاحب‌کارها برای جلب توجه‌ام سر و دست می‌شکستند و مرا مانند آنچه خودشان ترو خشک می‌کردند، مرا مستعد ترقی می‌دیدند و شده بودم آن بچه، موفقیت برای من خیلی زود از راه رسید. بعد از این که در مقام جوان‌ترین مدیر مؤسسه‌ی معتبر استعدادهای در بوری هیلز مشغول به کار شدم، به کار چاقی کردن می‌پرداختم و با چند گروه موسیقی راک همکاری می‌کردم. مشاور کتاب‌هایی شدم که میلیون‌ها نفر می‌خواندند و به ژانرهای ادبی منحصر به فردی تبدیل شدند. حول و حوش بیست و یک سالگی، راهبر دانشناس^۲ امریکن آپارل شدم که آن موقع یکی از مشهورترین برندهای مد روز دنیا بود. خیلی زود مدیر بازاریابی شدم.

در بیست و پنج سالگی اولین کتابم را منتشر کردم، کتابی که تصویر برجسته‌ای از من روی جلدش داشت و زود پرفروش و بحث‌برانگیز شد. استودیویی پیشنهاد

کرد تا برنامه‌ای تلویزیونی از زندگی‌ام بسازد. سال‌های بعد در بسیاری از دام‌های موفقیت هم افتادم: نفوذ، تربیون، روزنامه‌ها، منابع، پول و حتی کمی بدنامی. بعدها با این دارایی‌ها شرکتی تأسیس کردم و با مشتریان مشهور و پول‌دار چنان خوب کار می‌کردم که برای سخنرانی در همایش‌ها و گردهمایی‌های مجلل دعوت می‌کردند. همراه با موفقیت، وسوسه هم می‌شوی که داستان زندگی‌ات را بازگو کنی. رضایت‌مندی‌ات را به نهایت برسانی و فراتر از پول و سرمایه، معنایی هم به ماجرا بخشی. می‌دانی، مانند داستان کشمکش‌های هرکول برای موفق شدن در برابر رانج راه: روی زمین خوابیدن، دچار عاق والدین شدن، رنج بلندپروازی‌ها را کشیدن. رانج‌داران‌ها که آخرش استعدادها می‌شود هویت، و دستاوردهایت ارزش واقعی است.

اما چنین داستانی، اصلاً صادقانه یا به درد بخور نیست. در این داستان، از خیر چیزهای زیبایی گذشته‌ام. تنش‌ها و وسوسه‌ها، زمین خوردن‌های دل به هم‌زن و خطاها؛ همه‌ی خطاهای مرا از حقه‌ی اصلی فیلم بریدم و روی زمین اتاق تدوین ریختم. همان زمان‌هایی که سرجیح می‌دادم درباره‌شان صحبت نکنم. مثل ماجرای آن کسی که سرمشقم بود و در ملاعام چنان پنه‌هایم را روی آب ریخت و قلبم را شکست که کارم به اورژانس کشید یا روی که اعصابم به هم ریخت و به اتاق رئیس‌م رفتم و گفتم دیگر نمی‌توانم ادامه دهم. من به‌راهم به دانشگاه برگردم. یا ماهیت بی‌دوام نویسنده‌ی پر مخاطب بودن و موقت بودن آن (فقط یک هفته). یا آن جلسه‌ی امضای کتاب که در آن سر و کله‌ی فرد خاصی نبود. یا هنگامی که شرکتی که تأسیس کرده بودم پاره پاره شد و مجبور شدم دوباره اینجانبان کنم، آن‌هم دوباره. این‌ها ماجراهایی است که به کلی از متن اصلی حذف شدند.

این ماجرا به خودی خود، تنها بخشی از یک زندگی است، اما بیشتر موارد قابل توجه را شامل می‌شود، دست‌کم مواردی را که برای این کتاب اهمیت دارند: جاه‌طلبی، دستاوردها و مصیبت‌ها.

من از آن دسته نیستم که تجلی ناگهانی را باور داشته باشم. لحظه‌ای واحد نیست که آدم را دگرگون می‌کند؛ بلکه لحظات بی‌شماری هستند. به نظر می‌رسید که طی دوره‌ای شش ماهه در ۲۰۱۴، این لحظه‌ها دارند پی در پی به وقوع می‌پیوندند.

اول در امریکن آپارل، همان جایی که بیشتر زحماتم را کشیدم، در یک قدمی ورشکستگی قرار گرفتیم؛ پاک‌باخته‌ی کامل با صدها میلیون دلار بدهکاری. مؤسس آن‌جا که در جوانی عمیقاً تحسینش می‌کردم توسط هیأت مدیره‌ای که خودش به دقت انتخابشان کرده بود، با منت‌های بی‌احترامی اخراج شد و کارش به خوابیدن روی کاناپه‌ی منزل دوستش کشید. بعد مؤسسه‌ی استعدادها که از آن‌جا بال و پر گرفته بودم هم به همین وضع افتاد و طلبکارانش بی‌رحمانه از شکایت کردند. یکی از بن‌تورهای دیگرم هم واقعیت خودش را نشان داد و دوستی‌مان را هم با خودش برد.

زندگی‌ام را با این افراد ساختم. کسانی که برایم سرمشق بودند و زیر نظرشان آموزش دیده‌ام. ثبات مالی و عاطفی و روانی‌شان چیزی نبود که بی‌اهمیت تلقی کنم. این‌ها برای من بودند؛ ارزش واقعی‌ام نقطه‌ی اتکا بودند. با این حال، داشتند یکی یکی جلوی چشمانم مالا می‌شدند.

چرخ‌دنده‌ها داشتند از دست رفتن در هر چند یا دست‌کم من این‌طور حس می‌کردم. این که یک عمر بخواهی مانند کسی باشی و بعد بفهمی که اصلاً نمی‌خواهی مانند او باشی، ضربه‌ای است که نمی‌توان از قبل با آن آماده شد.

من هم از این فروپاشی معاف نبودم. درست‌هنگاهی که کم‌ترین توان مقاومت را داشتم، مشکلاتی پدیدار شدند که در زندگی خودم، آن‌ها غافل شده بودم.

با وجود موفقیت، به شهر مبدأ بازگشته بودم؛ مضرب و آریا افتاده، و بیشتر آزادی‌های سخت به دست آورده را باخته بودم، چون نتوانسته بودم دست‌رد به سینه‌ی پول و هیجان فرصت‌های استثنائی بزنم. چنان تحت فشار بودم که کوچک‌ترین اختلالی مرا به خشمی سوزاننده و تسکین‌نشدنی می‌کشد. کارم همیشه به آسانی انجام می‌شد، تبدیل به مشقت شده بود. ایمانی که به خودم و دیگران داشتم از بین رفته بود. کیفیت زندگی‌ام هم همین‌طور.

روزی را به یاد می‌آورم که بعد از هفته‌ها سفر زمینی به خانه آمده بودم و چون وای‌فای کار نمی‌کرد دچار حمله‌ی شدید عصبی شده بودم؛ اگر این ایمیل‌ها را نفرستم چه! اگر این ایمیل‌ها را نفرستم چه!...

خیال می‌کنی داری کاری را می‌کنی که باید. اجتماع هم برایش تشویقت

می‌کنند. اما بعد همسرت جلوی چشمت ترک می‌کند، چون دیگر آن آدم قبلی نیستی.

چه طور چنین اتفاقی می‌افتد؟ روزی حس می‌کنی روی شاخ غول سوار هستی و روز بعد می‌بینی داری به زور خودت را از لابه‌لای خاک و خل یک اضمحلال درونی بیرون می‌کشی، به امید این که تکه‌هایی از این خرابه را نجات بدهی. آیا واقعاً می‌شود از آن جا به این جا رسید؟

بینی از نکات مثبت ماجرا این بود که مجبور شدم با این حقیقت رو به رو شوم که به کار کردن معتاد هستم. نه از آن نوع که: «آها، او زیادی کار می‌کند!» یا «خوب، می‌بایست که دست» بلکه بیشتر از آن نوع که «اگر او به جلسات درمانی نرود و ترک نکند دچار مرگ» و درس خواهد شد. فهمیدم که همان انگیزه و وسواسی که مرا به آن سرعت به م‌فقت رسانده بود بهایی هم داشت، همان بهایی که برای بسیاری دیگر هم داشت. علت ماجرا میزان کار نبود، بلکه علت، نقش بیش از اندازه‌ی آن در تعبیری بود که از خودم داشتم. چنان غرق افکارم بودم که میانشان حبس شده بودم. حاصل آن شده بود سلسله‌ای از درها و خستگی‌ها، که می‌بایست علتشان را می‌یافتم و گرنه ناگزیر می‌شدم با همان قدر دردناک با آن‌ها مقابله کنم.

سال‌ها در مقام پژوهشگر و نویسنده در حوزه‌ی تاریخ و کسب و کار مطالعه کرده بودم. این حوزه‌ها هم مانند هر حوزه‌ی دیگری که در آن پای مردم در میان است، چنان چه طی مدتی بلند و کافی بررسی شوند، مشکلات همگانی خودشان را نمایان می‌کنند. این‌ها مباحثی هستند که مدت‌ها می‌بایست که توجه مرا جلب کرده‌اند. از میان آن‌ها ایگو بیشتر از بقیه برایم جالب بوده است.

البته با ایگو و اثرات آن بیگانه نبودم. واقعیت این است که قبل از برشمردن این وقایع برای شما، حدود یک سالی درباره‌ی این کتاب تحقیق کردم. اما تجربیات غم‌انگیزم در این برهه از زمان، مفاهیمی را که تحقیق می‌کردم چنان در کانون توجه‌ام قرار داد که هرگز پیش‌تر از آن نمی‌توانستم درکشان کنم.

این تجربیات باعث شد تا اثرات منفی ایگو را نه تنها در خود یا در صفحات تاریخ، بلکه در دوستان و مشتریان و همکارانم هم ببینم. حتی بعضی را در بالاترین سطوح بسیاری از صنایع. ایگو برای بسیاری از آن‌ها که تحسینشان می‌کردم، صدها میلیون

دلار هزینه برداشته بود. آن‌ها را هم مانند سیزیف،^۱ در طلایعه‌ی موفقیت، از اهدافشان دور می‌کرد. حالا من دست‌کم می‌توانستم از آن بالا سرک بکشم و پرتگاه را ببینم. چند ماهی بعد از رسیدن به این آگاهی، جمله‌ی «ایگو دشمن من است» را روی بازوی راستم خال‌کوبی کردم. این جمله از کجا آمده بود، نمی‌دانستم، شاید از کتابی آمده بود که خیلی وقت پیش خوانده بودم. اما در آن لحظه برایم شده بود منشا راهنمایی و تسلی. روی بازوی چپم هم جمله‌ای به همان اندازه مبهم داشت: «مانع، همان راه است». حالا هر روز به این دو جمله توجه می‌کنم و آن‌ها را دست‌رالعی تصمیم‌های زندگی‌ام قرار می‌دهم. شنا که می‌کنم، تمرکز که می‌کنم، چیزی که می‌نوسم، صبح که از زیر دوش بیرون می‌آیم، این دو جمله بی‌اختیار جلوی چشم می‌آیند و مرا آماده می‌کنند و هشدارم می‌دهند تا در هر موقعیتی که قرار می‌گیرم مسیر صحیح را انتخاب کنم.

این کتاب را ننوشتیم به از آن‌ها شدنم و عظمی‌کنم، بلکه نوشتم چون خودم دلم می‌خواست در لحظات تاریکی‌های من، چنین کتابی وجود می‌داشت. همان لحظاتی که مرا هم مانند دیگران فراموش‌شده‌ایان تا با مهم‌ترین پرسش‌هایی که می‌توان در زندگی با آن‌ها مواجه شد روبه‌رو شد، «خدا را هم چه کسی باشم؟» و «چه مسیری را برخواهم گزید؟»^۲

از آن‌جا که این پرسش‌ها را فارغ از زمان و مکان بدول یافتیم، استثنائاً در این نوشته، سعی کردم به جای زندگی شخصی، بر فلسفه‌ی ریشه‌ی تاریخی تکیه کنم. با این که کتاب‌های تاریخی مملو از داستان‌های نخبگان و آنتانی‌پرو سواسی است که با نیرویی شدید و کمی بی‌منطق، دنیا را در نظرشان باز کرده‌اند، اما به اعتقاد من چنان‌چه جست‌وجو کنید در خواهید یافت که تاریخ صرفاً دست افراد بی‌ساخته شده که در هر نقطه‌ی عطفی با ایگویشان مقابله کرده‌اند، از شهرت‌کناره گرفتند و اهداف متعالی‌شان را فراتر از میل به شهرت قرار دادند. روش آموختن برای من توجه به این داستان‌ها و بازگو کردن و جذب آن‌ها بوده است.

این کتاب هم مانند کتاب‌های پیشین، از فلسفه رواقی و به واقع همه‌ی متفکران

۱. سیزیف از فرزندان آنولوس، اسطوره یونان

۲. *quod vitae sectabor iter*، از جملات معروف رنه دکارت.

باستانی تأثیر گرفته است. به همان اندازه که در زندگی ام از آن‌ها آموخته‌ام، در نوشتن این کتاب هم از گفته‌هایشان وام گرفته‌ام. هر چیزی از کتاب که شما را یاری بدهد نه از من، بلکه از آن‌هاست.

دموستن^۱ سخنور گفت که کسب فضیلت با فهم آغاز می‌شود و با شهامت به ثمر می‌نشیند. ما باید برای اولین بار با بینش تازه‌ای از خود و جهان شروع کنیم. بعد باید مبارزه کنیم تا متفاوت باشیم و متفاوت بمانیم، سختی کار اینجاست. نمی‌گویم که جزء جزء ایگو را در زندگی‌تان سرکوب یا خفه کنید، اصلاً چنین کاری عملی نیست. این‌ها صرفاً هشدار است، داستان‌هایی اخلاقی برای برانگیختن انگیزه‌های بهتر در ما.

ارسطو در کتاب معروف اخلاق، برای توصیف ماهیت انسان از تمثیل قطعه چوب تاب‌خوار، برای استفاده می‌کند. نجار ماهر برای از بین بردن تاب‌خوردگی، به آرامی بر آن طرف آن‌ها فشار می‌آورد، تا بالاخره آن‌ها را صاف کند. البته چندین هزار سال بعد کانت به استهزاء گفت: «آنها برای تاب‌خورده‌ی انسانیت، صاف‌شدنی نیستند.» «شاید هرگز صاف نشویم، اما است که می‌توانیم برای صاف‌تر شدن تلاش کنیم.» احساس قدرتمندی و خلاقیت و استثنائی بودن همیشه لذت‌بخش است. اما هدف کتاب این نیست. به جای آن صفحات کتاب را طوری تنظیم کرده‌ام که شما هم همان حسی را پیدا کنید که خودم در پایان کتاب داشتم؛ این که از خودتان کمتر خوشتان بیاید. امیدوارم در آخر، از استثنائی بودنتان کمتر استان‌سرایي کنید و بالاخره رها شوید تا از عهده‌ی عملی برآیید که دنیایان را دگرگون خواهد کرد.