

به نام خالق هستی

ایگو (نفس) دشمن است

«استراتژی هایی برای غلبه بر نفس برای بهتر کردن خود»

رایان هالیدی
مترجم: سولماز موثق

سرشناسه: هالیدی، رایان Holiday, Ryan
عنوان و نام پدیدآور: ایگودشمن است / رایان هالیدی؛ مترجم سولماز موثق.
مشخصات نشر: قم: یوشیتا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵. س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۲-۹۲-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: 2016, Ego is the enemy.
عنوان دیگر: ایگودشمن من است: نبرد برای تسلط بر بزرگترین رقیب خود.
موضوع: خودخواهی / Egoism
موضوع: جاه طلبی / Ambition
موضوع: موفقیت / Success
موضوع: راه و رسم زندگی / Conduct of life
شماره افزوده: موثق، سولماز، مترجم
رده بندی کنگره: BJ۱۴۷۴
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۲۶۹۲۳

یوشیتا

ایگودشمن است

نویسنده: رایان هالیدی

مترجم: سولماز موثق

ویراستار: ترجمه هاشمی

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمدجواد گلشنی

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرای: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱۲-۹۲-۶

قیمت: ۵۲,۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

عطاران، کوچه ۲۳، پلاک ۱۳۴

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

yushitapub

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

فهرست مطالب

۵.....	تمجیدهایی درباره کتاب ایگو دشمن است
۹.....	مقدمه‌ی مترجم
۱۱.....	پیشگفتاری غم‌انگیز
۱۹.....	مقدمه
۲۹.....	بخش اول
۲۹.....	آرزو
۳۰.....	نفس تو دشمن تمام آرزوهای توست
۳۹.....	حرف، حرف، حرف
۶۴.....	کسی بودن یا کاری کردن؟ مسئله این است!
۵۳.....	شاگرد باش
۶۲.....	هیجان‌زده نشو
۷۰.....	ترفند بوم نقاشی را به کار بگیر
۷۹.....	خودت را مهار کن
۸۶.....	از پيله‌ات بيا بیرون
۹۴.....	خطر غرور زوددرس
۱۰۱.....	کار، کار، کار
۱۰۷.....	نفس دشمن هر چیزی است که در آینده پیش می‌آید
۱۱۱.....	بخش دوم

- ۱۱۱..... موفقیت
- ۱۱۲..... نفس دشمن همه‌ی موفقیت‌هایی است که به دست می‌آوری
- ۱۲۰..... همیشه یک شاگرد بمان
- ۱۲۶..... از سرگذشت خود داستان نساز
- ۱۳۴..... برای توجه چیزی مهم است؟
- ۱۴۰..... حق به جانی، سلطه‌گری و سوءظن
- ۱۴۷..... مدیریت خود
- ۱۵۴..... مراقب مرض منم منم باش
- ۱۶۱..... به عظمت جهان بیکران بیندیش
- ۱۶۷..... میانه‌رو بمان
- ۱۷۳..... نفس دشمن هر چیزی است که در آینده پیش می‌آید
- ۱۷۷..... بخش سوم
- ۱۷۷..... شکست
- ۱۷۸..... نفس با هر شکست و چالشی که روبه‌رو شوی، دشمن است
- ۱۹۰..... زمان مرده یا زمان زنده؟
- ۱۹۵..... تلاش کافی است
- ۲۰۲..... از باشگاه مبارزه بزن بیرون
- ۲۰۹..... خط قرمزهایت را مشخص کن
- ۲۱۶..... امتیازات را ثبت کن
- ۲۲۲..... همواره عشق بورز
- ۲۳۰..... نفس دشمن هر چیزی است که در آینده پیش می‌آید
- ۲۳۳..... سخن آخر
- ۲۴۰..... بعد از این کتاب چه کتابی باید خواند؟

تمجیدهایی از کتاب ایگو دشمن است

«رایان هالیدی یکی از بزرگترین اندیشمندان نسل خود است و این کتاب همواره بهترین کتاب اوست.»

استیون پریسیفیلد، نویسنده‌ی کتاب جنگ هنر

«این کتاب مملو از داستان‌ها و نقل قول‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا چیزهای جدیدی را در زندگی‌تان تجربه کنید. فرقی نمی‌کند می‌خواهید همه چیز را از صفر شروع کنید یا قصد دارید فقط اندکی تغییر ایجاد کنید، در هر صورت اینجا چیزی برای دزدیدن گیرتان می‌آید.»

آستین کلثون، نویسنده‌ی کتاب مثل یک هنرمند بدزد

«این کتابی است که دلم می‌خواهد همه‌ی ورزشکاران، رهبران بلندپرواز، کارآفرینان، متفکران و نمایندگان آن را بخوانند. رایان هالیدی یکی از نویدبخش‌ترین نویسندگان جوان نسل خودش است.»

جورج راولینگ، مربی بسکتبال تالار مشاهیر و مدیر تیم بسکتبال بین‌المللی نایک

«من در زندگی‌ام از قوانین اندکی پیروی می‌کنم، اما یکی از قانون‌هایی که هرگز زیر پا نمی‌گذارم این است: اگر رایان هالیدی کتابی بنویسد، به محض اینکه آن را گیر بیاورم می‌خوانمش.»

برایان کابلمن، فیلمنامه‌نویس و کارگردان فیلم‌های راندرز،

سیزده یار اویشن و سریال میلیاردها

«رایان هالیدی در کتاب جدید خود به بزرگترین مانع برتری و موفقیت واقعی در زندگی که همان، نفس سیری ناپذیر ماست، حمله می‌کند. او به شیوه‌ای الهام بخش و در عین حال کاربردی به ما یاد می‌دهد که چطور این جانور وحشی درون مان را رام کنیم طوری که بتوانیم فقط روی مسائل مهم تمرکز نماییم و بهترین کار ممکن را انجام دهیم.»

رابرت گرین نویسنده‌ی کتاب تسلط

«اغلب به ما گفته می‌شود که برای رسیدن به موفقیت باید اعتماد به نفس داشته باشیم. رایان هالیدی با بی‌پروایی و صداقت، این فرضیه را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد که چگونه می‌توان با دنبال کردن چیزی مهم‌تر از موفقیت، اعتماد به نفس کسب کرد.»

آدام گرت نویسنده‌ی کتاب‌های نوآفرینی و بگرو و بخش

«در روزگاری که هر کس به دنبال لذت آنی است، معنی موفقیت، تحریف شده است، طوری که عده‌ی بسیاری بر این باورند که راه رسیدن به اهدافشان مسیری مستقیم و پیوسته است. من به عنوان کسی که در گذشته یک ورزشکار حرفه‌ای بوده به شما می‌گویم که این مسیر اصلاً مستقیم نیست. در حقیقت، این راهی پراز پیچ و تاب، انحراف و فراز و نشیب است و شما را ملزم می‌کند به دور از حاشیه‌ها سرتان به کار خودتان باشد. رایان هالیدی با این کتاب دقیقاً وسط خال می‌زند و به ما یادآوری می‌کند که موفقیت واقعی، خود این سفر و روند یادگیری است. ای کاش این گوهر گرانبها را در طول دوران بازی‌ام داشتم.»

لوری لیندسی، بازیکن سابق تیم فوتبال زنان ایالات متحده

«صحبت از فلسفه، شکل بدی پیدا کرده است، اما رایان هالیدی آن را به جایگاه شایسته‌اش در زندگی ما بازگردانده است. این کتاب - که مملو از داستان‌ها، راهکارها و درس‌های فراموش نشدنی است- برای هرکسی که در حال کار و تلاش باشد، عالی است. جای تعجب نیست اگر بگویم پس از خواندن این کتاب، دیگر هرگز دوباره به همان روش گذشته‌تان کار نخواهید کرد.»

جیمی سونی، مدیر سابق ویراستاری هافینگتون پست و نویسنده‌ی کتاب آخرین شهروند رم
«دلم می‌خواهد هر صفحه‌ی این کتاب را پاره کنم و از آنها به عنوان کاغذ دیواری استفاده کنم تا بتوانم مدام فروتنی و کارهایی که باید برای موفقیت واقعی انجام شود را به خودم یادآوری کنم. من در حاشیه‌ی کتابم، بارها و بارها این پیام طلایی را نوشتم. خواندن این کتاب الهام بخش، فروتنی و اخلاق کاری که برای پیروزی در المپیک نیاز داشتم را برای من به ارمغان آورد.»

چاندار کرافورد، دارنده‌ی مدال طلای المپیک

«این کتاب ارزشمندی برای افراد صاحب منصب است! این کتاب از من، قاضی بهتری ساخت.»

جناب فردریک بلاک، قاضی ناحیه ایالت متحده و نویسنده‌ی کتاب نافرمان

دیگر آثار رایان هالیدی

بازاریابی به وسیله‌ی هک رشد: کتابی پیرامون آینده‌ی روابط عمومی،

بازاریابی و تبلیغات

به من اعتماد کن، دارم دروغ می‌گویم: اعترافات یک شاید رسانه‌ای

مانع، بخشی از راه است: (هنر تبدیل موانع به فرصت‌های طلایی)

گمان نکن کسی که با حرف‌های ساده و آرامبخش خود دل‌داری‌ات می‌دهد، خودش سرگذشت راحت و بی‌دردسری داشته است. زندگی او به مراتب سخت‌تر و غم‌انگیزتر بوده و از تو زندگی بسیار دشوارتری داشته است، چرا که اگر چنین نبود، هرگز موفق نمی‌شد آن حرف‌ها را به زبان بیاورد.

رینر ماریا ریکه