

---

ایگو  
دشمن شماست

---

رایان هالیدی

ترجمه

شایان تقی نژاد

ویراسته

فاطمه حیدری و زهرا خانیانی



آموخته

mikhananap.com

سرنامه	هالیدی، رایان Holiday, Ryan
عنوان و نام پدیدآور	ایگو دشمن سلامت رایان هالیدی - ترجمه شایان تقی‌نژاد ویراسته نغمه حیدری و زهرا خانیانی
مشخصات نشر	آموخته، ۱۴۰۲
شابک	۹۷۸-۶۹۲-۶۶۵۰-۶۶۰-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	فہما
یادداشت	عنوان اصلی: Ego is the enemy. (15)
موضوع	خودخواهی جاسطیس رہنورسم زندگی موقفیت
شناسه افزودہ	تقی‌نژاد، شایان، مترجم
زدهندی کنگره	EL1474
زدهندی دیویی	۱۵۸۱
شماره کتاب‌شناسی ملی	۹۷۳۳۷۶
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی	فہما



انتشارات آموخته

www.amookhteh.ir | info@amookhteh.ir

ما را در اینستاگرام دنبال کنید

@Amookhteh

## ایگو دشمن شماست

رایان هالیدی

ترجمه شاپان تقی‌نژاد

ویراستاران: فاطمه حیدری و زهرا خانیانی

مدیر پروژه: وحیده ماهری

مدیر هنری: حمید میزبانی

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

چاپ: واحد تولید نشر آموخته

• چاپ دوم: ۱۴۰۲ • شمارگان: ۱۰۰۰ • قیمت: ۱۶۸۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۴۰۲، آموخته

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۰-۶۸-۷

ISBN: 978-622-6650-68-7

## فهرست مطالب

پیشگفتار محنت‌بار ..... ۱۵

مقدمه ..... ۲۳

جاده‌طلبی ..... ۳۳

جاده‌طلبی‌تان برای هرچه باشد، ایگو دشمن شماست ..... ۳۷

حرف و حرف و حرف ..... ۴۵

کسی بودن یا کاری کردن؟ ..... ۵۱

شاگرد شوید ..... ۵۷

مشتاق نیائید ..... ۶۵

راهبرد بوم نقاشی را دنبال کنید ..... ۷۳

خوددار باشید ..... ۸۱

از دنیای ذهنی‌تان خارج شوید ..... ۸۷

خطر غرور زود هنگام ..... ۹۵

کار و کار و کار ..... ۱۰۱

ایگو دشمن هر اتفاقی است که در گام بعد پیش می‌آید ..... ۱۰۷

موفقیت ..... ۱۱۱

ایگو دشمن همان موفقیتی است که به دستش آورده‌اید ..... ۱۱۵

همیشه شاگرد بنمایید ..... ۱۲۳

برای خودتان داستان بنویسید ..... ۱۲۹

چه چیزی برای شما مهم است؟ ..... ۱۳۷

حق به جانب بودن، توهم سلطه و بدگمانی ..... ۱۴۳

خودتان را مدیریت کنید ..... ۱۴۹

از بیماری خودستایی آگاه باشید ..... ۱۵۵

..... بخش اول

..... بخش دوم

## پیشگفتار محنت بار

این کتاب درباره من نیست؛ ولی چون درباره ایگوه است، می‌خواهم پرسشی را مطرح کنم. اگر کتاب را بنویسم؛ اما به این سوال فکر نکنم، ریاکارانه رفتار کرده‌ام؛ فکر کرده‌ام کی‌ام که چنین کتابی بنویسم؟

داستان زندگی من تأثیر خاصی بر آموزه‌های این کتاب نمی‌گذارد؛ ولی می‌خواهم در ابتدای کتاب اشاره‌ای کوتاه به این داستان بکنم تا پیش‌زمینه‌ای در اختیارتان بگذارم. من تک‌سک مراحل ایگوه را در زندگی‌ام درک کرده‌ام؛ جاه‌طلبی، موفقیت، شکست و سپس تکرار چندین باره این چرخه.

در نوزده‌سالگی احساس کردم فرصت شگفت‌انگیزی برای تغییر زندگی‌ام به دست آورده‌ام. دانشگاه را ول کردم. بیشتر مریانم دنبال جلب توجهم بودند و می‌خواستند من شاگردشان باشم. منی که گویی آینده موفقیت‌اندازم را می‌کشید. همان بجه نمونه بودم و موفقیت خیلی زود به سراغم آمد.