

"Ryan Holiday is one of his generation's finest thinkers, and this book is his best yet." –Steven Pressfield, author of *The War of Art*

EGO IS THE ENEMY



INTERNATIONAL
BESTSELLER

RYAN HOLIDAY

Bestselling author of *THE OBSTACLE IS THE WAY*

الأنا هي العدو



علي وكتاب

السلام عليكم.. في كتيب اليوم نعرض أهم أفكار كتاب

الأنا هي العدو Ego is The Enemy

من خلال الأفكار المطروحة سنعرف لماذا جزء من نفسك يمكن أن يضرك كما لو كان عدواً لك يحاربك لمنعك من تحقيق النجاح وإحراز التقدم في حياتك.. كما نعرض مجموعة من النصائح تساعدنا على التعامل مع هذا العدو لتجنب ضرره.

نعرض كتاب اليوم من خلال ثلاث أفكار:

- ما المقصود بالأنا؟
- كيف تصبح الأنا هي العدو؟
- كيف تنتصر على الأنا؟

entagia.com/books

ما المقصود بالأنَا ؟



ماذا نقصد بكلمة الأنَا Ego ؟

في علم النفس يقال أن الشخصية لها ثلاثة مكونات:
الهُوَ Id.. والأنَا Ego.. والأنَا العليا Super-Ego

لكننا غير مهتمين هنا بتعريفات علم النفس.. المؤلف يعرض تعريف بسيط لتوضيح المقصود بالأنَا التي يتحدث عنها في الكتاب:

الأنَا Ego .. هو جزء في النفس البشرية لديه صورة مبالغ فيها عن مدى أهميتنا وقدراتنا بشكل يضرنا.. وهو الجزء الذي يسعى للظهور طلباً للثناء والمدح حتى وإن كان غير مُستحق .. وهو الجزء الذي يكره النقد حتى وإن كان نقد مهذب مُستحق. وهو الجزء الذي يجعلنا مهووسين بصورتنا عند الآخرين وقلقين بشأنها أكثر من اللازم.

قد تتضخم الأنَا عند البعض حتى تظهر في أقوالهم وأفعالهم.. وفي هذه الحالة نعتبر هؤلاء الأشخاص مغرورين ومتكبرين.

لكن عند معظم الناس الأنَا قد تشكل مشكلة دون أن تظهر في أقوالهم وأفعالهم.. قد يكون أحدهم طيب ويعامل الناس بدون غرور أو تكبر.. لكنه مع ذلك لا يسلم من مبالغته في تقدير نفسه، وسعيه للحصول على إعجاب الناس وثنائهم.

هذه النقطة مهمة جداً حتى لا يظن البعض أننا نتحدث عن الغرور بشكله المعروف الظاهر.. خصوصاً أن كتاب اليوم مترجم للعربية تحت اسم "**الغرور هو العدو**" .. وبالرغم من أن كلمة Ego قد تستخدم بمعنى الغرور أو الكبر أحياناً.. إلا أن البعض قد يسيء فهم عنوان الكتاب ويعتقد أننا نقصد الغرور والكبر الظاهر المعروف، وبالتالي يظن أن الكتاب ليس مهم بالنسبة له.. ناهيك عن أن الشخص المغرور عادة لا يعترف بغروره وكبره، وبالتالي لن يقرأ كتاب يحذره من هذه الخصال!

انتبه أيضاً إلى أن فرح الإنسان بالثناء والمدح شيء طبيعي. لو حققت إنجاز معين أو عملت عملاً صالحاً فأثنى عليك الناس وأسعدك ثنائهم ومدحهم لك، فهذا من طبيعة النفس البشرية.

المشكلة هي أن يكون الدافع الأساسي عندك للإنجاز والعمل الصالح هو طلب إعجاب الناس وثنائهم. وبالطبع في أمور الدين والعبادة هذا يعتبر رياء. والرياء يقود صاحبه للخسارة في الآخرة. وكل عمل صالح قام به رياءً للناس وطلباً لمدحهم وثنائهم يصبح هباءً منثوراً.

ما يركز عليه الكتاب هنا هو أن الأنا قد تقودك للخسارة في أمور الدنيا أيضاً.. وتحرمك من تحقيق أي نجاح أو تقدم في حياتك.. وهذا هو ما سنوضحه بالتفصيل في الفكرة القادمة (:

كيف تصبح الأنا هي العدو ؟



ثاني فكرة معنا هي عن أشكال الضرر الذي تسببه الأنا لصاحبها أثناء سعيه للنجاح والإنجاز في الحياة. والكتاب يستفيض هنا في شرح أشكال الضرر في 3 حالات مختلفة تتقلب بينها في حياتنا:

- حالة بداية سعيك وطموحك لتحقيق هدف أو إنجاز معين.
- حالة النجاح في أحد أهدافك أو مشاريعك.
- حالة الفشل في الإنجاز وتحقيق الهدف.

دعونا نلقي نظرة تفصيلية على كل حالة من هذه الحالات..

أول حالة .. حالة بداية سعيك لتحقيق إنجاز أو هدف

في بداية سعيك لتحقيق إنجاز أو هدف.. عادة ما يملؤنا الحماس والأمل، وبعض الفخر بأننا أصحاب طموح. الأنا هنا يسعدنا جدًا أن نتكلم وتحكي للناس عن الهدف الذي بدأت في تحقيقه.. الأنا تريد أن تعرف الناس بأنك شخص صاحب طموح، فتدفعك للكلام أمام الناس حتى تظهر لهم بتلك الصورة المبالغ فيها عن نفسك في تلك اللحظة.

فتبدأ في الكلام مع من حولك، أو على مواقع التواصل المختلفة عن هدفك أو مشروعك.. وبعد أن تتلقى الأنا الثناء والمدح -الذي كانت تبحث عنه- من الآخرين.. تجد أن رغبتك في إنجاز العمل نفسه قد قلت، فالكلام عن المشروع أكثر متعة بمراحل من العمل الفعلي على المشروع!

بالإضافة للكلام.. الأنا قد تُعطلك وتشغلك عن العمل بالخيالات وأحلام اليقظة.. فتجد نفسك تتخيل باستمرار لحظة النجاح وإعجاب الناس بك وبعبقريتك وجمالك!

وكما انغمست في تلك الخيالات أكثر، كلما أصبح العمل الفعلي على الهدف أصعب. لأن العمل مجهد، بل وممل أحياناً، وليس فيه متعة الخيالات أو تلقي الثناء والمدح من الآخرين.

الخلاصة هنا.. في حالة سعيك لتحقيق هدف أو طموح معين، ستشغلك الأنا بالكلام والخيالات عن العمل الفعلي لتحقيق هدفك وطموحك! ولهذا نعتبرها عدو لك يمنعك من النجاح.

الحالة الثانية .. في حالة تحقيق النجاح

في حالة أنك حققت نجاح في هدف معين أو في أمر من أمور حياتك.. قد تضرك الأنا بأكثر من شكل.. إما بحرمانك من النجاح الذي حققته، أو بمنعك من تكرار هذا النجاح مستقبلاً.

من أقبح أشكال الضرر الذي قد تسببه الأنا للشخص الناجح، هو أن تجعله يتنكر لتوفيق وفضل الله عليه.. طبعاً نحن نتكلم عن الاعتقاد الداخلي.. فالشخص العاقل لا ينكر أمام الناس فضل الله عليه وتوفيقه له.. لكن البعض قد يرى بداخله أنه استحق النجاح بعمله فقط، وأن ذكائه ومهاراته هي المصدر الوحيد لنجاحه.. كما قال قارون:

"إنما أوتيته على علم عندي" - سورة القصص

فماذا تتوقع لمن أنكرك فضل الله عليه، وتوفيقه له ؟

الأنا أيضًا قد تجعلك تتنكر لمن ساعدوك في تحقيق النجاح، وتنسب الفضل كله لنفسك. مما سينفرهم منك مع الوقت ويدفعهم لتركك، وبالتالي تخسر نجاحك أو تعجز عن تكراره. مثل صاحب أو مدير الشركة الذي يتنكر للموظفين الذين ساعدوا شركته على النجاح، ويعتقد أن نجاح الشركة كان بسبب عبقريته الإدارية فقط وأنه قادر على النجاح بدون هؤلاء الموظفين.. إلى أن يتركوه ولا يجد بديلًا مناسبًا لهم، فتبدأ شركته في الانهيار!

شكل آخر خفي من أشكال ضرر الأنا في حالة النجاح، هو أنها تجعلك تفقد الثقة في قدرة الآخرين على مساعدتك، وبالتالي تُحمِل نفسك فوق طاقتك، لأنك ترى أنه لا أحد بإمكانه القيام بأي جزء من عملك بنفس الكفاءة التي تقوم بها أنت، مهما كان هذا الجزء بسيط.. فتحاول دائمًا القيام بكل شيء بنفسك.. وتضع نفسك تحت ضغط كبير يقلل من قدرتك على النجاح.

شكل آخر من أشكال ضرر الأنا في حالة النجاح، هو أنها تجعلك تركز لهذا النجاح! فمثلًا عندما تنجح في تعلم مهارة أو تقنية معينة وتصبح ماهر ومميز فيها، ثم تظهر بعد فترة أداة أو تقنية جديدة واعدة.. الأنا هنا لن تدعك تترك دور الخبير الذي تعيشه مع التقنية القديمة لتعيش دور المبتدئ مع تقنية جديدة.. وهذا بالطبع سيحرمك من تطوير نفسك، ويعتبر مخاطرة بمستقبلك!

كذلك الأمر إن كنت أنجح أو أمهر شخص في مكانك.. الأنا ستريد منك الاستمرار في هذا المكان لكي تحافظ على مكانتك فيه ونظرة الآخرين لك، بدلاً من الانتقال لمكان أفضل يجبرك أن تتعلم وتطور من نفسك فيه بشكل أكبر لأن به أشخاص أنجح وأمهر منك يمكنك التعلم منهم..

إلا أن الأنا لا تريد أن يكون هناك شخص أنجح وأمهر منك بجوارها، لأن هذا يفقدها الصورة المبالغ فيها التي ترسمها لنفسها.

هناك مقولة مشهورة تقول:

"إذا كنت الأفضل في مكانك .. فأنت في المكان الخطأ!"

وهذا ببساطة لأن هذا المكان لن يساعدك على تطوير نفسك.

فالخلاصة هنا.. في حالة النجاح، الأنا قد تجعلك تفقد توفيق الله، ومساعدة الآخرين لك.. وقد تجعلك تحمل نفسك فوق طاقتك.. وقد تمنعك من تطوير نفسك لتحقيق نجاح أكبر.

الحالة الثالثة .. في حالة الفشل

يمكن للأنا أن تضرك أيضاً في حالة الفشل في تحقيق إنجاز أو هدف! والضرر هنا عادةً ما يأخذ أحد شكلين:

الشكل الأول:

أن تجعلك لا تعترف بمسؤوليتك عن الفشل.. وبدلاً من ذلك تُلقي باللوم على الآخرين، وعلى الظروف.

ربما تكون بعض أسباب خارجية أحياناً، لكن في معظم الأحيان يكون لك دور في الفشل وتحمل على الأقل جزء منه.. لكن الأنا لا تحب الاعتراف بذلك، لأنه مخالف للصورة الباهرة التي ترسمها عن نفسك.

وطبعاً في هذه الحالة الأنا ستحرمك من التعلم من أخطائك .. لأنها أصلاً ليست معترفة بالخطأ. وهذه مشكلة، لأن التعلم من الأخطاء ضرورة لتطوير النفس وتحقيق النجاح مستقبلاً.

الشكل الثاني للضرر وهو معاكس تماماً للشكل الأول:

هو أن الفشل قد يسبب صدمة عنيفة للأنا وللصورة المبالغ فيها التي ترسمها عن نفسك.. فتجعلك تفقد الثقة في نفسك تماماً. وتجعلك تشعر بالإهانة والحزن الذي يدفعك للاستسلام. وطبعاً كلما كانت الصورة التي ترسمها الأنا مبالغ فيها أكثر، كلما كان وقع الصدمة عليها أكبر.

فالخلاصة هنا.. في حالة الفشل الأنا قد تحرمك من التعلم من أخطائك، وبالتالي تجعلك عرضة لتكرار الفشل مستقبلاً، أو قد تتسبب في تعرضك لصدمة تفقدك ثقتك في نفسك تماماً بدون داعي، وتجعلك تتوقف عن السعي للنجاح من الأساس.

بهذا نكون قد وضحنا أشكال الضرر المختلفة الذي تسببه الأنا في حالة السعي للإنجاز، وفي حالة النجاح، وفي حالة الفشل.

كل هذه الأشكال هي ما يجعلنا نقول أن الأنا في الواقع قد تكون ألد أعدائك في الحياة! وهنا يأتي السؤال .. كيف تنتصر على هذا العدو؟

وهذا هو ما سنتحدث عنه في الفكرة القادمة..

كيف تنتصر على الأنا ؟



هناك 4 نصائح سيساعدونك في حريك مع الأنا.

أول نصيحة.. كن واعياً بهذا العدو

لكي تتمكن من الانتصار على عدوك لابد أن تكون واعياً ومعتزفاً بوجوده من الأساس.. قراءة هذا الكتيب ستساعدك بشكل كبير في هذا..

لكن لأن النسيان هو طبع الإنسان.. فأنت في حاجة لتذكير نفسك من وقت لآخر بهذا العدو لكي تتنبه له في اللحظات التي يظهر فيها خلسة.

مؤلف الكتاب قام بدق وشم على ذراعه بكلمة Ego is the Enemy كي يجعل الأمر حاضراً أمامه طوال الوقت.. لا أنصحك بالتأكيد بأن تفعل مثله لأن الوشم حرام في الإسلام. لكن بإمكانك كتابة أي جملة شبيهة على ورقة وتعليقها في مكتبك.. أو أن تضعها خلفية لشاشة الكمبيوتر أو الموبايل... أو أي شيء آخر تراه مناسباً لتذكيرك.

ثاني نصيحة.. أخرج من رأسك!

لا تشغل تفكيرك كثيراً بنفسك وبنظرة الناس لك. معظمنا يتصور لنفسه قدر من الأهمية أكبر من الواقع بكثير، تأكد أن الناس لا تفكر فيك، ولا تركز معك بالشكل الذي تتصوره أو تتمناه! فالناس في الغالب مشغولة بنفسها و بمشاكلها أو بمشاريعها وأهدافها.

أنت أيضاً صب اهتمامك وتفكيرك على الهدف والعمل المطلوب إنجازه ولا تفكر في ردود فعل الناس. فكر فقط في العمل المطلوب منك لكي تحقق الهدف بأفضل شكل ممكن. انس نفسك وركز تفكيرك على الفعل والهدف نفسه.

وأيضاً عندما تجد نفسك قد انغمست في خيالات وأحلام اليقظة عن لحظات النجاح وإعجاب الناس بك، حوّل تفكيرك إلى التفكير في العقبات والتحديات المتوقعة وفكر في كيفية تخطيها لكي تصل لهدفك.

تحويل التفكير هذا يسمى Mental Contrasting، كنا قد تكلمنا عنه من قبل في فيديو فخ أحلام اليقظة، أنصحك بمشاهدته.

ثالث نصيحة.. كن طالباً طوال عمرك

عندما تكون طالب يتلقى العلم على يد مُعلم.. ستلاحظ أنك تكون أكثر تقبلاً للنقد والتوجيه.. لأن هذا هو الوضع الطبيعي! الطالب يخطئ ويتعلم بتوجيه المعلم له، ولا تشعر في هذه الحالة بأن النقد والتوجيه فيه تقليل من ذاتك.

في الحياة العادية.. نحن لا نعتبر أنفسنا طلاب.. ولا نعتبر باقي الناس مُعلمين.. بل إن البعض قد يرى أنه أصبح العالم الخبير الذي لا يحتاج لتوجيه أو لنصيحة.. وعندما تُوجّه لنا نصيحة أو نقد لا نأخذها عادة بنفس الأريحية التي يأخذ بها الطالب النصيحة والنقد من المعلم.

بينما لو اعتبرت نفسك طالب وأنت ستظل تتعلم حتى نهاية العمر، سيساعدك هذا على أمرين:

الأول.. أنك ستكون أكثر تقبلاً للنقد -لأنه من الطبيعي أن يتم توجيه الطالب وتصحيح أخطاءه أثناء التعلم- مما سيساعدك على التعلم من أخطائك وتطوير نفسك باستمرار.

الأمر الثاني .. أن كونك طالب سيجعلك تتقبل الفشل دون انهيار. الفشل لن يشكل صدمة لذاتك.. لأنه لا يتصادم مع صورة الطالب الذي لازال يتعلم ومن الطبيعي أن يخطئ.. وبالتالي سيحميك هذا من حالة الحزن والاستسلام التي قد تسببها الأنا في حالة الفشل مثلما وضعنا في الفكرة السابقة.

رابع نصيحة .. اهتم بالإنجاز أكثر من المجد الشخصي

لا تجعل هدفك أو طموحك في الحياة هو أن تحصل على لقب أو منصب معين، وإنما اجعل هدفك وطموحك هو إنجاز عمل معين. فمثلاً..

لا تجعل هدفك أن تصبح المعلم المثالي أو الأم المثالية.. اجعل هدفك أن تربي جيل وأبناء صالحين مُصلحين.

لا تجعل هدفك أن تكون صاحب أكبر شركة تقنية في العالم.. اجعل هدفك أن تقدم منتج أو خدمة مُفيدة تغير العالم للأفضل.

لا تجعل هدفك أن تصبح أشهر أو أمير طبيب أو مهندس أو مصمم أو أيا كان مجال عملك.. اجعل هدفك أن تنجز مشاريع وأعمال مهمة فعلاً تصنع فرق في حياة مجموعة من الناس.

التفكير بهذه الطريقة سيجعلك أكثر انشغالاً بالعمل نفسه لا بنفسك، وسيقودك هذا بطبيعة الحال للنجاح أكثر من أي شيء آخر..
كما سيجعلك أكثر رضا بحالك.. ويجعلك سليم الصدر لا تشعر بغيرة أو حسد تجاه أي شخص آخر حقق نجاح تتمنى أنت تحقيقه.

كانت هذه 4 نصائح تساعدك في حريك مع الأنا لتجنب ضررها على حياتك.. أتمنى أن تجد فيما قدمنا اليوم ما ينفعك في الدنيا والآخرة.

إلى لقاء قريب.. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته (:)



لا تنسوا مشاهدة الفيديو على يوتيوب 😊



علي وكتاب



علي محمد علي

www.ali-m-ali.com

entagia.com/books



كورس

التخطيط الفعّال

entagia.com/epc

متاح الآن

