

دشمنی به نام خودپرستی

رایان هالیدی

فرشید حیدرزاده

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۳۹۸

فهرست

درباره کتاب.....	یازده
پیش‌گفتار دردناک.....	۱
مقدمه.....	۱۳

بخش اول

آرزومندی.....	۲۹
حرف، حرف، هم‌هاش حرف.....	۴۵
بودن یا انجام دادن؟.....	۵۴
در همه‌حال، در حال یادگیری باش.....	۶۳
احساساتی نباش.....	۷۳
از راهبرد بوم‌نقاشی تبعیت کن.....	۸۲
خویش‌داری کن.....	۹۲
اسیر ذهن خود نباش.....	۱۰۱
خطرِ غرور زوددهنگام.....	۱۱۰
کار، کار، فقط کار.....	۱۱۸
برای هر آنچه پیش رو دارید، دشمنی به نام خودپرستی وجود دارد.....	۱۲۵

بخش دوم

- ۱۳۳ موفقیت
- ۱۴۸ همیشه شاگرد باقی بمان
- ۱۵۶ برای خود داستان‌سرایی نکن
- ۱۶۶ چه چیز برایت اهمیت دارد؟
- ۱۷۴ سزاواری، کنترل و بدگمانی
- ۱۸۱ مدیریت خود
- ۱۸۹ از «بیماری من» برحذر باش
- ۱۹۸ در عظمت جهان هستی اندیشه کن
- ۲۰۶ تعادل و متانت خود را حفظ کن
- ۲۱۴ برای هر آنچه پیش‌رو دارید، دشمنی به نام خودپرستی وجود دارد

بخش سوم

- ۲۲۱ شکست
- ۲۳۹ وقت زنده یا وقت مرده؟
- ۲۴۶ تلاش کافی است
- ۲۵۵ لحظات باشگاه مُشت‌زنی
- ۲۶۴ محدودهٔ عملت را مشخص کن
- ۲۷۳ تابلوی امتیازات خودتان را حفظ کنید
- ۲۸۰ همیشه عشق بورز
- ۲۹۰ برای هر آنچه پیش‌رو دارید، دشمنی به نام خودپرستی وجود دارد
- ۲۹۳ گفتار پایانی

آرزومندی

در این مرحله، می‌خواهیم کاری را شروع کنیم. هدفی داریم، رسالتی، و شروعی تازه. هر سفر شگفت‌انگیزی اینجا شروع می‌شود، با این حال، بسیاری از ما هرگز به مقصد موردنظرمان نمی‌رسیم. در اکثر موارد مقصر خودپرستی ماست. ما خود را با داستان‌هایی خیالی می‌سازیم، وانمود می‌کنیم حساب همه چیز را کرده‌ایم. اجازه می‌دهیم ستاره ما گرم و روشن بدرخشد، تا جایی که سوسو زده، خاموش گردد و دلیل آن را نمی‌دانیم. این‌ها نشانه‌های خودپرستی‌اند و درمان، همان فروتنی و پذیرش واقعیت است.

برای هر آنچه آرزوی انجامش را دارید، دشمنی

به نام خودپرستی وجود دارد...