

فهرست مطالب

درباره‌ی نویسنده ۱۵

مقدمه ۱۷

بخش اول: وقت آن است که خود را اصلاح کنیم

مرحله ی یک: تحلیل فوری ۲۵

۱. چرا همیشه در آینه به خودم خیره می‌شوم؟ ۲۷

۲. چرا احساس می‌کنم باید زودتر از موقع سر قرار حاضر شوم؟ ۳۳

۳. چرا در مورد نجات دادن دیگران خیال‌پردازی می‌کنم؟ ۴۱

۴. چرا در مورد داشتن قدرت‌های خاصی مثل حس ششم یا تله پاتی

خیال‌پردازی می‌کنم؟ ۴۷

۵. چرا وقتی تنها هستم باید رادیو یا تلویزیون روشن باشد؟ ۵۱

۶. چرا بعضی افراد به سادگی مرا ناراحت می‌کنند و آزارم می‌دهند؟ ۵۵

۷. چرا بسیار حواس پرت‌م؟ ۵۹

۸. چرا به سادگی نا امید می شوم؟..... ۶۳
۹. چرا برای یک تصمیم گیری ساده نیاز به زمانی طولانی دارم؟..... ۶۷
۱۰. چرا به برنامه ریزی برای آینده ام هیچ تمایلی ندارم؟..... ۷۳
۱۱. چرا انجام کارهایی که تنها چند دقیقه وقت می برند را به تعویق می اندازم؟..... ۷۹
۱۲. چرا نظم و ترتیب داشتن برایم دشوار است؟..... ۸۳
۱۳. چرا احساس می کنم با داشتن برنامه ای دقیق در زندگی، فردی شادتر و کارآمدتر خواهم بود؟..... ۸۷
۱۴. چرا دیگران را منتظر می گذارم؟..... ۹۱
۱۵. چرا حتی وقتی در جمع هستم باز هم احساس تنهایی می کنم؟..... ۹۷
۱۶. چرا به ندرت باک اتومبیلیم را تا ته پر می کنم و بعد تا آخرین قطره بنزین با آن رانندگی می کنم؟..... ۱۰۱
۱۷. چرا کلیدها، مدارک و هر چیز دیگری را گم می کنم و آن ها را جای خودشان نمی گذارم؟..... ۱۰۵
۱۸. چرا اینقدر دست و پاچلفتی و بی عرضه ام؟..... ۱۱۱
۱۹. چرا گاهی به خودکشی فکر می کنم اگرچه قصد انجامش را ندارم؟..... ۱۱۵
۲۰. چرا ساده ترین چیزها را برای خود پیچیده می کنم؟..... ۱۲۱
۲۱. چرا به تقدیر و سرنوشت اعتقاد دارم؟..... ۱۲۷
۲۲. چرا به راحتی حواسم پرت می شود؟..... ۱۳۳
۲۳. چرا به این فکر می کنم که در حضور دیگران حرکاتی ناشایست انجام دهم؟..... ۱۳۹
۲۴. چرا از عصبانی بودن لذت می برم؟..... ۱۴۳
۲۵. چرا گاهی احمقانه ترین کارها را انجام می دهم؟..... ۱۴۷

۲۶. چرا احساس می‌کنم کسی دوستم ندارم؟ ۱۵۳
۲۷. چرا ترجیح می‌دهم بیش از آن که به خود کمک کنم به دیگران کمک کنم؟ ۱۵۷
۲۸. چرا به افرادی که از آنها خوشم نمی‌آید هم لطف می‌کنم؟ ۱۶۱
۲۹. چرا به شدت سازگار و هم رنگ جماعتم؟ ۱۶۵
۳۰. چرا تا این حد به خود سخت می‌گیرم؟ ۱۶۹
۳۱. چرا رفتارم با توجه به رفتار دیگران تغییر می‌کند؟ ۱۷۵
۳۲. چرا به شدت رقابت طلب هستم؟ ۱۷۹
۳۳. چرا احساس می‌کنم باید دیگران را هدایت کنم؟ ۱۸۳
۳۴. چرا در دل امیدوارم که دیگران شکست بخورند؟ ۱۸۷
۳۵. چرا برای کوچک‌ترین چیزها خود را ناراحت می‌کنم؟ ۱۹۱
۳۶. چرا احساس می‌کنم بعد از هر اتفاق خوبی یک حادثه‌ی بد در انتظارم خواهد بود؟ ۱۹۷
۳۷. چرا برای آن که بدانم خسته و گرسنه‌ام به ساعت نگاه می‌کنم؟ ۲۰۳
۳۸. چرا حسی آزار دهنده دائم به من می‌گوید که چیزی را فراموش کرده‌ام؟ ۲۰۷
۳۹. چرا مدام نگرانم که مبدا اتفاقی برای عزیزانم بیفتد یا کشته شوند؟ ۲۱۱
۴۰. چرا به شدت مضطرب و نگران هستم؟ ۲۱۵
۴۱. چرا کمک خواستن از دیگران برایم مشکل است؟ ۲۲۱
۴۲. چرا نسبت به عزیزانم سنگدل‌م و با آنها رفتاری بی‌رحمانه دارم؟ ۲۲۵
۴۳. چرا جذب فردی نامناسب می‌شوم و به این رابطه ناسالم ادامه می‌دهم؟ ۲۲۹
۴۴. چرا از شایعه‌پراکنی و غیبت کردن لذت می‌برم؟ ۲۳۵

۴۵. چرا شنیدن رازها و اعترافات دیگران برایم لذت بخش است؟ ۲۳۹
۴۶. چرا گرفتار حس خود ناباوری‌ام؟ ۲۴۳
۴۷. چرا نیاز دارم تا مطمئن شوم دیگران دوستم دارند و به من اهمیت می‌دهند؟ ۲۴۹
۴۸. چرا وقتی دیگران از من تعریف و تمجید می‌کنند، احساس خوبی ندارم؟ ۲۵۳
۴۹. چرا به خاطر مسائلی که تحت کنترل و اختیارم نیست، احساس گناه می‌کنم؟ ۲۵۷
۵۰. چرا با این که هیچ تقصیری ندارم باز هم از دیگران عذرخواهی می‌کنم؟ ۲۶۱
۵۱. چرا اینقدر خرافاتی هستم؟ ۲۶۵
۵۲. چرا نظر دیگران برایم بسیار مهم است؟ ۲۶۹
۵۳. چرا در مواقع لزوم از حق خودم دفاع نمی‌کنم؟ ۲۷۵
۵۴. چرا احساس می‌کنم هرگز چیزی خوشحالم نمی‌کند؟ ۲۷۹
۵۵. چرا زندگی‌ام سرشار از ناامیدی است؟ ۲۸۳
۵۶. چرا در مورد دیگران عجولانه قضاوت می‌کنم؟ ۲۸۷
۵۷. چرا چیزها و اتفاقات خوب را به شکل بد و ناخوش آیندی حس می‌کنم؟ ۲۹۱
۵۸. چرا کارهایی را انجام نمی‌دهم که می‌دانم باعث شادی‌ام خواهند شد؟ ۲۹۵
۵۹. چرا احساس می‌کنم اگر چیز با ارزشی به دست آورم آن را از دست خواهم داد؟ ۲۹۹
۶۰. چرا برای چیزهایی که هرگز اتفاق نمی‌افتند یا هیچ کنترلی بر آنها ندارم نگرانم؟ ۳۰۳

۶۱. چرا کاری را نصفه و نیمه انجام می‌دهم، در حالی که می‌دانم بعدها مجبورم دوباره آن را انجام دهم؟..... ۳۰۷
۶۲. چرا به شدت از مسئولین و صاحب منصبان می‌ترسم؟..... ۳۱۱
۶۳. چرا بی‌حال و حوصله‌ام اگر چه دلیل خاصی برای آن وجود ندارد؟..... ۳۱۵
۶۴. چرا به سرعت نتیجه‌گیری کرده و هر چیزی را برای خود تفسیر می‌کنم؟..... ۳۱۹
۶۵. چرا به مرگ فکر می‌کنم؟..... ۳۲۳
۶۶. چرا خودم را در موقعیت‌هایی بحرانی و گیج کننده تصور می‌کنم؟..... ۳۲۷
۶۷. چرا مسئولیت‌پذیر نیستم؟..... ۳۳۱
۶۸. چرا از لحاظ عاطفی بسیار حساس و شکننده‌ام؟..... ۳۳۵
۶۹. چرا فردی تنها و گوشه‌گیرم؟..... ۳۳۹
۷۰. چرا آرزو می‌کنم بیمار یا مصدوم شوم؟..... ۳۴۳
۷۱. چرا احساس می‌کنم بدشانس‌ترین انسان روی زمینم؟..... ۳۴۷
۷۲. چرا احساس می‌کنم دارم همه‌ی دنیا را فریب می‌دهم؟..... ۳۵۱
۷۳. چرا با خودم حرف می‌زنم؟..... ۳۵۵
۷۴. چرا زمان زیادی را به خیالپردازی می‌گذرانم؟..... ۳۵۹
۷۵. چرا دائماً می‌خواهم هر چیزی را در زندگی توجیه کنم؟..... ۳۶۳
۷۶. چرا ترک کردن عادات بد و مخرب برایم کار مشکلی است؟..... ۳۶۷
۷۷. چرا جلوی پای خود سنگ می‌اندازم؟..... ۳۷۱
۷۸. چرا احساس می‌کنم فردی بی‌اهمیت‌م؟..... ۳۷۵
۷۹. چرا افکار منفی را رها نمی‌کنم؟..... ۳۷۹
۸۰. چرا وقتی گرسنه نیستم، غذا می‌خورم؟..... ۳۸۳

۸۱. چرا از توانایی و قابلیت سرشار خود برای رسیدن به مدارج عالی استفاده نمی‌کنم؟ ۳۸۹
۸۲. چرا نسبت به ظاهرم وسواس زیادی دارم؟ ۳۹۳
۸۳. چرا هیچ تمایلی به روبه‌رو شدن با واقعیت ندارم؟ ۳۹۷
۸۴. چرا بعضی از روزها بسیار بانشاط و شادابم و در روزهای دیگر حتی حوصله ندارم از رختخوابم بیرون بیایم؟ ۴۰۳
۸۵. چرا خود را با دیگران مقایسه می‌کنم؟ ۴۰۷
۸۶. چرا با این که انسان خوبی هستم گاهی مرتکب کارهای بد و نادرست می‌شوم؟ ۴۱۳
۸۷. چرا فردی بدگمان و کج فکرم؟ ۴۱۹
۸۸. چرا احساس می‌کنم هیچ کس مرا واقعاً نمی‌شناسد و درکم نمی‌کند؟ ۴۲۵
۸۹. چرا بیشتر از خود مواظبت نمی‌کنم؟ من که آدمِ تنبلی نیستم! ۴۲۹
۹۰. چرا غذاهایی می‌خورم که می‌دانم باعث بیماری‌ام خواهند شد؟ ۴۳۳
۹۱. چرا هر چیزی را بیش از حد کند و کاو می‌کنم؟ ۴۳۷
۹۲. چرا به دنبال چیزهایی هستم که واقعاً علاقه‌ای به آنها ندارم؟ ۴۴۱
۹۳. چرا در گذشته سیر می‌کنم؟ ۴۴۵
۹۴. چرا احساس ناامیدی می‌کنم؟ ۴۴۹
۹۵. چرا احساس می‌کنم منگ و بی تفاوت شده‌ام؟ ۴۵۳
۹۶. چرا می‌خواهم جلب توجه کنم؟ ۴۵۷
۹۷. چرا نسبت به طرد شدن و یا شنیدن جواب رد بسیار حساس‌م؟ ۴۶۱
۹۸. چرا انقدر تنبل و بی‌حالم؟ ۴۶۵
۹۹. چرا احساس می‌کنم از لحاظ اخلاقی برتر از دیگرانم؟ ۴۶۹
۱۰۰. چرا بسیار کوتاه فکرم؟ ۴۷۳

بخش دوم: هنوز تمام نشده است

- مرحله ی دو: زمام امور را به دست بگیرید ۴۷۹
- مرحله ی سه: برخیزید و دست به کار شوید ۴۸۳
- مرحله ی چهار: توجیه روش های قدیمی ۴۸۷
- مرحله ی پنج: نقطه ی آغاز ۴۹۱
- نتیجه گیری ۴۹۵