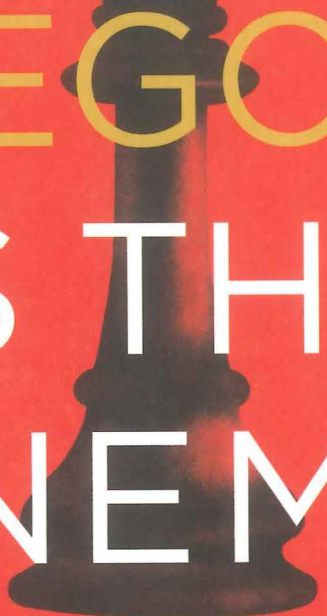


ตัวคุณคือศัตรู



EGO
IS THE
ENEMY

เมื่อศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดซ่อนอยู่ในตัวคุณ

สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

616526338
012512148
122460603

EGO IS THE ENEMY



สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
CHIANGMAI UNIVERSITY LIBRARY

Ryan Holiday



สารบัญ

อารัมภบทอันแสนเจ็บปวด	9
บทนำ	19

ส่วนที่ 1

การตั้งปณิธาน

พูด พูด พูด	46
จะเป็นหรือจะทำ	55
จงเป็นนักเรียน	64
อย่าลุ่มหลง	74
ทำตามกลยุทธ์ผืนผ้าใบ	84
ควบคุมตัวเอง	94
เลิกอยู่แต่ในหัวตัวเอง	102
อันตรายของความทะนงตัวก่อนเวลาอันควร	111
ทำงาน ทำงาน ทำงาน	119
สำหรับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นถัดไป ฮีโร่คือศัตรู...	127

ส่วนที่ 2

ความสำเร็จ

จงเป็นนักเรียนอยู่เสมอ	145
อย่าเล่านิทานให้ตัวเองฟัง	152
อะไรสำคัญสำหรับคุณ	161
ความรู้สึกว่าตัวเองมีสิทธิ	
ความอยากควบคุม และความหวาดระแวง	169
บริหารจัดการตัวเอง	177
ระวังโรคตัวฉัน	185
ใคร่ครวญถึงความกว้างใหญ่ไพศาล	193
รักษาความมีสติไว้	201
สำหรับสิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นถัดไป ฮีโร่คือศัตรู...	209

ส่วนที่ 3

ความล้มเหลว

เวลาเป็นหรือเวลาตาย	233
แค้ได้พยายามก็พอแล้ว	240
ช่วงเวลาไฟต์คลับ	249
ฉีดเส้นแบ่ง	257
วัดผลเก็บคะแนนตัวเอง	266
จงรักเสมอ	273
สำหรับทุกสิ่งที่จะเกิดขึ้นถัดไป ฮีโร่คือศัตรู...	283
บทส่งท้าย	287
คุณควรอ่านอะไรต่อไป	297
ประวัติผู้เขียน	299