

المحتويات

- 13 مقدمة سيكوباتية سخيفة.. شرٌّ لا بد منه
- 19 القسم الأول: خسارة حياتك الشخصية والاجتماعية
- 21 الخسارة الأولى: ابدأ بخسارة يومك من أول لحظةٍ فيه..
- 26 الخسارة الثانية: انس تمامًا ما يُطلقون عليها أهدافاً واستمتع
باللا هدف..
- 40 الخسارة الثالثة: لُم نفسك قدر استطاعتك..
- 45 الخسارة الرابعة: بالغ في أهدافك.. بالغ جدًّا.. بالغ وحسب!..
- 48 الخسارة الخامسة: اجتهد في تعميم السلبيات بكل حياتك..
- 52 الخسارة السادسة: شتت ذهنك وأضع تركيزك!
- 57 الخسارة السابعة: كُن ناقمًا على كل شيء وأي شيء..
- 62 الخسارة الثامنة: استغل مهاراتك في التواصل أسوأ استغلالٍ
ممكّن..

- 66 الخسارة التاسعة: تجنب الابتسامة.. فهي دليلُ الضعف والسذاجة
- 72 الخسارةُ العاشرةُ: احرصْ على بعثرةِ الوقتِ..
- 75 الخسارة الحادية عشرة: كيف تُضيِّعَ يومك بمنتهى السهولة؟
- 78 الخسارة الثانية عشرة: لا تكُن رحيماً بك..
- 83 الخسارة الثالثة عشرة: تحلَّ دومًا باستخدام "ماذا لو"؟!
- 87 الخسارة الرابعة عشرة: لا تقل "لا" أبدًا..
- 94 الخسارة الخامسة عشرة: استخدم منطق "نعم.. ولكن..!"
- 100 الخسارة السادسة عشرة: كُن رمادي اللون كَشَعرة معاوية..
- 106 الخسارة السابعة عشرة: كُن كذوبًا حتى مع نفسك..
- 112 الخسارة الثامنة عشرة: تحلَّ بالصراحة إلى حدِّ الوقاحة..!
- 116 الخسارة التاسعة عشرة: النقْد.. سبيلك الأمثل لإثبات ذاتك..
- 120 الخسارة العشرون: تمارضْ، ثم تمارضْ.. حتى تمرض فعلاً!
- 122 الخسارة الحادية والعشرون: كُن كثير الشكوى.. ولا تتوقف عنها أبدًا..
- 126 الخسارة الثانية والعشرون: لا تجعل لك صديقًا دائماً أبدًا!
- 133 الخسارة الثالثة والعشرون: احقد على كل من حولك.. تحلَّ بالحسد إن استطعت..
- 138 الخسارة الرابعة والعشرون: اجعل لك صديقًا واحدًا فقط لا تفارقه أبدًا

- 152 الخسارة الخامسة والعشرون: تقبّل المنافقين والمدّعين في حياتك.. لتمرّض أكثر أو تموت أسرع..
- 155 القسم الثاني: خسارة حياتك الزوجية والأسرية
- 157 الخسارة السادسة والعشرون: ابدأ في خسارة حياتك الزوجية.. باختيار شريك غير مناسب..
- 163 الخسارة السابعة والعشرون: الزواج التعيس يبدأ بخطوبة فاترة.. فكُن حريصاً على إفساد فترة خطوبتك.
- 168 الخسارة الثامنة والعشرون: كيف تخسر زوجتك؟
- 172 الخسارة التاسعة والعشرون: كيف تخسر زوجك؟
- 177 الخسارة الثلاثون: عزيزي الزوج، لا تكُن أكثر من ذكرٍ!..
- 182 الخسارة الحادية والثلاثون: عزيزتي الزوجة، لا تكوني أكثر من أنثى!..
- 186 الخسارة الثانية والثلاثون: كيف تضمن خسارة حياتك الزوجية؟ في أقل وقتٍ وبأقل مجهودٍ..
- 200 الخسارة الثالثة والثلاثون: كيف تخسر علاقتك بأبنائك؟
- 212 الخسارة الرابعة والثلاثون: كيف تكون أباً فاشلاً؟
- 220 الخسارة الخامسة والثلاثون: كيف تكونين أمّاً فاشلة؟
- 231 الخسارة السادسة والثلاثون: أيها الأب.. أيتها الأم.. اجعلا أطفالكما أطفالاً طوال عمركما..
- 236 الخسارة السابعة والثلاثون: كيف تُمرض أبنائك نفسياً؟

- 243 القسم الثالث: خسارة حياتك الدراسية والمهنية (العلمية والعملية)
- 245 الخسارة الثامنة والثلاثون: تعرف "كامل" أو "كمال"؟.. يجب ألا تعرف غيرهما..!
- 249 الخسارة التاسعة والثلاثون: فكّر دومًا في المشكلة لا في الحل..
- 254 الخسارة الأربعون: ادّع المعرفة دومًا "بالخنفشار" إياك وقول "لا أعرف"..
- 258 الخسارة الحادية والأربعون: كل الممكن.. مستحيل..!
- 262 الخسارة الثانية والأربعون: استخدم ميكائزم "ألم أقل لك"؟!
- 266 الخسارة الثالثة والأربعون: لا تقف عند أخطائك السابقة.. ودعها تتكرر!
- 269 الخسارة الرابعة والأربعون: مارس الاستشهاد.. كُن أنت الضحية على الدوام..
- 275 الخسارة الخامسة والأربعون: ركّز بشدة على الأخطاء البسيطة..
- 279 الخسارة السادسة والأربعون: كُن ناجحًا في إثبات فشلك..!
- 285 الخسارة السابعة والأربعون: تحلّ بأكاذيب النجاح..
- 288 الخسارة الثامنة والأربعون: تعلّم فن إفساد المحاضرة
- 296 الخسارة التاسعة والأربعون: كُن شديد الغيرة من زملاء تخصصك (دراستك / مهنتك)
- 306 الخسارة الخمسون: احبط مديرك قدر استطاعتك..

315 الخسارة الحادية والخمسون: لتكن مقبولاً جداً من فريق
عملك!

320 الخسارة الثانية والخمسون: أيها المدير.. اجعل من يعملون
معك تحت ضغط دائم..

325 القسم الرابع: صناعة المرض النفسي

327 الخسارة الكبرى الثالثة والخمسون: كيف تصنع مريضاً
نفسياً؟

331 أولاً.. أنت كزوج كيف تجعل زوجتك مريضة نفسية؟:

338 ثانياً.. أنتِ كزوجة كيف تجعلي زوجك مريض نفسياً؟:

346 ثالثاً.. أنت كأخ، كأخت.. كجار، كجارة.. كزميل، كزميلة..
كصديق، كصديقة كيف تُمرض هؤلاء نفسياً؟:

351 رابعاً.. أنت كأب وأنتِ كأم كيف تجعلا أبنائكما مرضى
نفسيين؟:

355 خامساً.. أنت كمدير.. كصاحب عمل كيف تصنع ممن
يعملون معك مرضى نفسيين؟:

369 الخسارة الرابعة والخمسون (الأخيرة): التكرار يُفسد حياة
الشُّطَّار

373 ختاماً.. الخامسة والخمسون خسارة الخسارة.. لستُ أسفاً
من أجلك يا عزيزي

379 المؤلف في سطور: