

Daftar Isi

BAB 1: Jangan Berusaha	1
Lingkaran Setan	6
Sebuah Seni untuk Bersikap Masa Bodoh	16
Jadi Mark, Ngomong-Ngomong	
Apa Inti Buku Ini?	23
BAB 2: Kebahagiaan itu Masalah	27
Rentetan Kesialan Si Panda Nyinyir	31
Kebahagiaan Berasal dari Memecahkan Masalah	35
Emosi Dinilai Terlalu Tinggi	39
Pilih Medan Juang	42
BAB 3: Anda Tidak Istimewa	49
Hancur Berantakan	56
Tirani Keistimewaan	67
T-t-t-tapi, Jika Saya Tidak Akan Menjadi Istimewa atau Luar Biasa, Lantas Apa Gunanya Hidup?	70
BAB 4: Nilai Penderitaan	75
Bawang Kesadaran Diri	82
Problem Bintang Rock	89
Nilai-Nilai Sampah	96
Menentukan Nilai yang Baik dan Buruk	101

BAB 5: Anda Selalu Memilih	107
Pilihan	108
Salah Kaprah Tanggung Jawab/Rasa Salah	112
Menanggapi Tragedi	120
Genetika dan Warisan	124
“Tren Menjadi Korban”	129
Tidak Ada “Bagaimana”	132
BAB 6: Anda Keliru tentang Semua Hal	
(Tapi, Saya Pun Begitu)	135
Arsitek Keyakinan Kita Sendiri	140
Berhati-Hatilah Dengan Apa yang Anda Percayai	144
Bahaya Kepastian Murni	150
Hukum Menghindar Manson	158
Bunuh Diri Anda Sendiri	162
Cara Menjadi Tidak Terlalu Pasti	
pada Diri Sendiri	164
BAB 7: Kegagalan adalah Jalan untuk Maju	171
Paradoks Kegagalan/Kesuksesan	173
Derita Adalah Bagian dari Proses	177
Prinsip “Lakukan Sesuatu”	184
BAB 8: Pentingnya Berkata Tidak	191
Penolakan Membuat Hidup Anda Lebih Baik	197
Batasan	200
Bagaimana Membangun Kepercayaan	210
Kebebasan melalui Komitmen	215

BAB 9: ...Dan Kemudian Anda Mati	221
Sesuatu di Luar Diri Kita	226
Sisi Cerah Kematian	232
<i>Ucapan Terima Kasih</i>	245
<i>Mengenai Pengarang</i>	247

Jangan Berusaha