

สารบัญ

อาหรับบท	1
บทนำ	3
บทที่ 1 ธรรมชาติของความรัก	
รักมีเพียงหนึ่งเดียว	13
รักคือการเป็น ความสัมพันธ์คือการทำ	19
รักเกิดขึ้นจากภายในเสมอ	23
ตัวคุณที่แท้จริงคือความรักอันเปล่งประกาย	27
รักแท้อยู่เหนืออีโก้	33
ความรักจริงแท้มีแต่ให้	
Attachment คือยึดติดคอยแต่จะเอา	37
รักที่ไร้เงื่อนไขไม่ใช่สัญญาผูกมัด	44
เราไม่ได้ตกหลุมรัก เราลอยจุ่มในรักต่างหาก	49
รักดึงดูดรักด้วยกัน	54

บทที่ 2 การเชื่อมต่อครั้งแรก

รู้จักตัวเองก่อน	61
รักตัวเองแล้วคุณจะหาตัวเองเจอง่ายขึ้น	67
รักตัวเองไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว	75
“ถูกสเปก” ใช่ว่าจะดีเสมอไป	83
ความรักไม่ได้ทำให้คนตาบอด	90
เกมจิตวิทยาจะเล่นคุณเสียเอง	95
เราทุกคนต่างก็มีนิสัย “ที่เป็นภัย” (Red-Flag)	103
ความผูกพันแบบมั่นคงไม่เคยล้าสมัย	107

บทที่ 3 สร้างความผูกพันที่ดี

คู่รักคือกระจกส่องคุณ	117
ความอ่อนแอทำให้คุณมีพลัง	127
ความเชื่อใจเริ่มจากตัวคุณ	133
การกำหนดขอบเขตเป็นการแสดงออกถึงความรัก	140
ทุกความสัมพันธ์จะได้ดีก็เพราะคาดหวัง	147
รักพูดหลายภาษา	153
การสื่อสารที่ใส่ใจทำให้เราใกล้ชิดกัน	158
เห็นต่างได้ แต่ต้องยุติธรรม	165

บทที่ 4 ความเป็นจริงของความสัมพันธ์

รักมืออยู่ เมื่อคุณมีส่วนร่วม	173
ที่จริงเรอบวกกันเท่ากับสาม	179
ความผูกพันต้องออกแรง ไม่ใช่แค่รู้สึก	183
ทุกวันไม่ได้สมบูรณ์แบบ	189
คุณต้องให้อภัยได้บ่อยๆ	198
เมื่อไม่ใช่เรื่องแย่	205
คุณเป็นคู่รักเขา ไม่ใช่พี่เลี้ยงเด็กหรือผู้ปกครอง	210
ยอมรับความเจ็บปวดที่เขาไม่	
อย่าพยายามไปจัดการ	214
ปลายทางความสัมพันธ์ของแท้	
ไม่ได้อยู่ในโลกโซเชียล	217

บทที่ 5 ปล่อยวางอย่างเป็นสุข

ความสัมพันธ์จะฉลิบานได้ต้องมีอิสรภาพ	224
เลือกคนผิดทำให้คุณยิ่งไม่เป็นตัวของตัวเอง	232
บางครั้งเราก็ต้องจากคนที่เรารักมา	239
ยึดติดภาพลวงตายังเจ็บมากกว่าปล่อยเขาไป	246
จากลาได้ก็เติบโตได้	252
ความโศกเศร้าเปิดทางให้แก่สิ่งใหม่	257
ยังมองย้อนกลับไปด้วยความรักได้	263
ฉลองความรักด้วยตนเอง	269
เลือกความรัก	274