

สารบัญ

บทนำ	10
1. เรารักกันอย่างไร	16
การสร้างสายสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งและมีความหมายต่อตนเอง และผู้อื่น	
ทำไมเราถึงโหยหาสายสัมพันธ์	18
บางครั้งความสัมพันธ์ก็เป็นเรื่องยาก	24
เราสร้างความผูกพันอย่างไร	28
มิตรภาพสองแบบที่แตกต่างกัน	32
ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบ	34
ความกลัวพันธะตลอดชีวิต	38
ความลุ่มหลงไม่ใช่ความรัก	40
ความสัมพันธ์เป็นมากกว่าเรื่องบนเตียง	43
พลังของการยอมอ่อนข้อ	47
การรักษาความเป็นตัวเอง	52
2. เราถกเถียงกันอย่างไร	60
การรับมือความขัดแย้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน	
การถกเถียงแบบที่ 1: การคิด การรู้สึก และการกระทำ	62
การถกเถียงแบบที่ 2: ฉันไม่ผิด คนผิดคือเธอต่างหาก	65
การถกเถียงแบบที่ 3: คนดี กับ ผู้ร้าย	69
การถกเถียงแบบที่ 4: ข้อเท็จจริง และ ความรู้สึก	75
การถกเถียงแบบที่ 5: สามเหลี่ยมดราม่าของคาร์ปแมน	78
การถกเถียงแบบที่ 6: การหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง	82

การตกเตียงแบบที่ 7: เมื่อความหุนหันพลันแล่นเข้าครอบงำ	87
มุ่งรักษาสิทธิ์ของตัวเอง	90
จบและจาก	93
รอยร้าวในความสัมพันธ์และการซ่อมแซม	96
3. เราเปลี่ยนแปลงอย่างไร	103
ก้าวสู่สิ่งใหม่ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม	
จะเดินหน้าต่อไปอย่างไร	104
ความเปลี่ยนแปลงอาจช่วยปลดปล่อยเราจากพันธนาการ	110
จะเปลี่ยนนิสัยเดิมอย่างไร	115
ความเปลี่ยนแปลงมาพร้อมกับความสูญเสีย	121
การยอมรับความแก่ชรา	127
การรับมือความโศกเศร้า	132
4. เราจะพบความพึงพอใจได้อย่างไร	139
การค้นพบความสงบภายในจิตใจ ความรู้สึกเต็มเต็ม และความหมายของชีวิต	
การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล	140
เอาชนะนักวิจารณ์ภายในตัวคุณ	146
การตกเป็นแพะรับบาป	151
เราทำความเข้าใจและจัดการแผลใจอย่างไร	159
ตามหาสิ่งเต็มเต็มในชีวิต	165
การค้นหาความหมายของชีวิต	170
บทส่งท้าย	182
กิตติกรรมประกาศ	188