

فهرست تفصیلی مطالب

| | |
|----|--|
| ۱۹ | مقدمه |
| ۲۲ | پیشگفتار |
| ۲۶ | فصل اول: نگاهی به مفهوم زندگی و واقعیت‌های آن |
| ۲۹ | واقعیت‌هایی در مورد زندگی |
| ۲۹ | دنیا مکانی ناامیدکننده برای کودکان است |
| ۳۱ | درد و رنج بخشی از زندگی است |
| ۳۳ | تنهایی بخشی از زندگی است |
| ۳۵ | بدن ما برای همین زندگی طراحی شده است |
| ۳۷ | از دست دادن جزیی از جریان زندگی است |
| ۳۹ | زندگی مملو از ناکامی است |
| ۴۱ | زندگی نداشته‌های زیادی دارد |
| ۴۳ | زندگی بسیار انعطاف‌پذیر است |
| ۴۴ | در برابر حقایق زندگی تسلیم باید بود امانه بی تفاوت |
| ۴۸ | فصل دوم: ما و رابطه‌ها |
| ۵۱ | ماهیت دنیای درونی ما |
| ۶۶ | از هر آنچه به شدت متنفریم، در رنج هستیم |
| ۶۸ | دوست‌داشتن خودمان و شروع تغییرات |

| | |
|----|---|
| ۷۲ | فصل سوم: احساس‌ها |
| ۷۳ | احساس‌ها و راه‌های فرار از درد |
| ۷۳ | توقع نداشته باشیم که عشق جریانی همیشگی باشد |
| ۷۶ | آلوده نرفت و خشم آدم‌ها نشویم |
| ۷۹ | به عمر بسیار کوتاه شاد بودن توجه کنیم |
| ۸۰ | در اندوه، جهان سنگین می‌شود |
| ۸۲ | حسادت می‌تواند نوعی از خشم باشد |
| ۸۴ | ترس‌هایی که هم سن خودمان نیستند |
| ۸۶ | ترس می‌تواند شور و شوق را بگیرد |
| ۸۸ | شادی می‌تواند ترسناک باشد |
| ۹۰ | راه‌های فرار |
| ۹۰ | فرار از درد با انتخاب دردی دیگر |
| ۹۲ | فرار از درد با انکار و سرزنش |
| ۹۴ | فرار از اضطراب |
| ۹۶ | فرار از درد با رویاپردازی |

| | |
|-----|---|
| ۱۰۰ | فصل چهارم: تفکراتی که صمیمیت را در رابطه کم می‌کند |
| ۱۰۱ | وقتی برای بازگشت به رابطه عجله می‌کنیم |
| ۱۰۳ | وقتی بودن در رابطه‌های متفاوت تنهایی درونی ما را کم نمی‌کند |
| ۱۰۵ | وقتی هر در کنار هم بودنی، صمیمیت نیست |
| ۱۰۷ | وقتی هر فرد بخشی از خودش را پنهان می‌کند |
| ۱۰۹ | وقتی به تردید مبتلا می‌شویم |
| ۱۱۳ | وقتی فکر می‌کنیم با حذف خود، رابطه صمیمی‌تر می‌شود |
| ۱۱۶ | وقتی با هر آدمی شبیه به خودش رفتار می‌کنیم |
| ۱۱۸ | وقتی ابهام‌آمیز رفتار می‌کنیم |
| ۱۲۱ | وقتی با درماندگی رفتار می‌کنیم |
| ۱۲۳ | وقتی درباره عشق، رویاپردازی می‌کنیم |
| ۱۲۷ | وقتی نامهربان می‌شویم |
| ۱۲۹ | وقتی سعی می‌کنیم بی‌نقص به نظر برسیم |
| ۱۳۱ | وقتی می‌خواهیم همه چیز در کنترل ما باشد |

- ۱۳۲..... وقتی خشم زیاد ما، آدم‌ها را از مادور می‌کند.....
- ۱۳۴..... وقتی به جای تمرکز بر رابطه خود، برای رابطه پدر و مادر خود تلاش می‌کنیم.....
- ۱۳۶..... وقتی فکر می‌کنیم دیگران می‌خواهند ما را طرد کنند.....
- ۱۳۸..... وقتی فکر می‌کنیم هر آنچه در مورد دیگری می‌گوییم درست است.....
- ۱۴۰..... وقتی فکر می‌کنیم چون در ذهن ما است، پس درست است.....
- ۱۴۲..... وقتی همیشه در پدر و مادرهای واقعی مان به دنبال پدر و مادر دلخواهمان هستیم.....
- ۱۴۴..... وقتی با بی تفاوتی رفتار می‌کنیم.....
- ۱۴۷..... وقتی درای کاش‌ها و حسرت‌ها غرق می‌شویم.....
- ۱۵۰..... وقتی مظلومانه رفتار می‌کنیم.....
- ۱۵۲..... وقتی اجازه فاصله گرفتن نمی‌دهیم.....
- ۱۵۴..... وقتی از خلوت‌ها فرار می‌کنیم.....
- ۱۵۶..... وقتی تلاش مساوی نیست.....
- ۱۵۸..... وقتی توقع داریم صمیمیت همیشگی باشد.....
- ۱۶۰..... وقتی به دنبال خشم در هر تمام شدنی هستیم.....
- ۱۶۲..... وقتی سریع وارد رابطه جنسی می‌شویم.....
- ۱۶۴..... وقتی خودمان را سرزنش می‌کنیم.....
- ۱۶۶..... وقتی در رابطه با شخصی هستیم که در رابطه دیگری هم هست.....
- ۱۶۸..... وقتی دنیا را به دو دسته تقسیم می‌کنیم.....
- ۱۷۲..... وقتی در آدم‌ها احساس تنهایی را بر می‌انگیزیم.....
- ۱۷۴..... وقتی به عشق در نگاه اول زیادی ایمان داریم.....
- ۱۷۶..... وقتی صادق نیستیم.....

۱۸۰..... فصل پنجم: رابطه می‌تواند بستر چه اتفاق‌هایی باشد؟.....

- در تمام رابطه‌ها می‌تواند وسوسه‌ای برای تجربه شخصی دیگر و رابطه‌ای دیگر وجود داشته باشد.....
- ۱۸۷.....
- در رابطه‌ها ترس و صمیمیت با هم به وجود می‌آیند.....
- ۱۸۹.....
- رابطه می‌تواند مستعد گوش نکردن و درک نشدن باشد.....
- ۱۹۱.....
- گاهی دوست داشتن‌ها، در رفتارها از نظر پنهان می‌ماند.....
- ۱۹۲.....
- گاهی یادمان می‌رود که هر دو مسئول رسیدگی به رابطه هستیم.....
- ۱۹۴.....
- گاهی در رابطه‌ها دیوار احساسی ایجاد می‌شود.....
- ۱۹۶.....

و گاهی در بستر یک رابطه با ناکامی، از دست دادن و خداحافظی‌ها روبه‌رو

- ۱۹۸ می شویم: یک رویارویی سخت.....
- ۱۹۸ ناکام ماندن در به دست آوردن.....
- ۲۰۰ ناکامی در گفت و گو.....
- ۲۰۲ ناکامی کمک می کند تغییر مسیر دهیم.....
- ۲۰۴ خداحافظی.....
- ۲۰۴ خداحافظی آمادگی می خواهد.....
- ۲۰۵ ما برای خداحافظی احتیاج به زمان داریم.....
- ۲۰۶ ما ناگهان خداحافظی نمی کنیم.....
- ۲۰۷ حرف‌های ناگفته می تواند خداحافظی را شروع کند.....
- ۲۰۸ خداحافظی احتیاج به زمانی برای سوگواری دارد.....
- ۲۰۹ در رابطه‌های راه دور احتمال خداحافظی بیشتر است.....
- ۲۱۱ از دست دادن.....
- ۲۱۱ از دست دادن یک واقعیت است.....
- ۲۱۲ ما همیشه در معرض از دست دادن هستیم.....
- ۲۱۳ با چسبیدن نمی توان از دست دادن را به تأخیر انداخت.....
- ۲۱۵ از دست دادن، تنهایی را بیدار می کند.....
- ۲۲۰ طلاق از دست دادنی دردناک و طولانی است.....

- ۲۲۶ فصل ششم: رفتارهایی که به درک کردن آدم‌ها کمک می کند.....
- ۲۲۷ تحمل کردن را تمرین کنیم.....
- ۲۳۰ گاهی دور شدن به همان اندازه نزدیک شدن دردناک می شود.....
- ۲۳۲ تمرین کنیم منتظر نباشیم.....
- ۲۳۵ تمرین کنیم تفاوت‌ها را بپذیریم.....
- ۲۳۷ تمرین کنیم فروتن باشیم.....
- ۲۳۹ تمرین کنیم که نگران پیشرفت و موفقیت دیگران نباشیم.....
- ۲۴۱ تمرین کنیم که منبع هدفمان «عشق» باشد.....
- ۲۴۳ تمرین کنیم سکوت کنیم.....
- ۲۴۴ تمرین کنیم خلوت داشته باشیم نه اینکه فرار کنیم.....
- ۲۴۵ تمرین کنیم حال خودمان را بپرسیم.....
- ۲۴۶ تمرین کنیم که سرزنش نکنیم.....

- ۲۴۸.....تمرین کنیم که اثبات نکنیم.....
- ۲۵۰.....تمرین کنیم از خودمان فرار نکنیم.....
- ۲۵۲.....تمرین کنیم مقایسه نکنیم.....
- ۲۵۴.....تمرین کنیم در رابطه‌های خونی صبور باشیم و رابطه را قطع نکنیم.....
- تمرین کنیم که محبت را از کسی بخواهیم که با خودش هم محبت‌آمیز
 ۲۵۶.....برخورد می‌کند.....
- ۲۵۸.....تمرین کنیم ببخشیم و سخت‌گیر نباشیم.....
- ۲۵۹.....تمرین کنیم که احساس ارزشمندی به وجود آوریم.....
- ۲۶۲.....تمرین کنیم با خودمان و دیگران قهر نکنیم.....
- ۲۶۴.....تمرین کنیم با آدم‌هایی که نیستند زندگی نکنیم.....
- ۲۶۶.....تمرین کنیم بعد از تمام شدن رابطه، تخریب نکنیم.....
- ۲۶۸.....تمرین کنیم تحت فشار قرار ندهیم.....
- ۲۶۹.....تمرین کنیم پرتوقع نباشیم.....
- ۲۷۱.....تمرین کنیم نه خودمان را قضاوت کنیم و نه دیگران را.....
- ۲۷۳.....تمرین کنیم معنایی در زندگی و درد بیابیم.....
- ۲۷۶.....تمرین کنیم در ذهنمان با آدم‌ها درگیر نشویم.....
- ۲۷۸.....تمرین کنیم به جهان و حیوان‌ها مهر بورزیم.....
- ۲۷۹.....تمرین کنیم که آدم‌ها را مسئول پرکزدن کمبودهایمان ندانیم.....
- ۲۸۱.....تمرین کنیم تماشاگر خوبی برای درونمان باشیم.....

- فصل هفتم: ما و آدم‌ها و تمام آن بخش‌های مشترک انسانی..... ۲۸۴
- ۲۸۵.....ما آدم‌ها را براساس نوع نگرشمان انتخاب می‌کنیم.....
- ۲۸۶.....ما دوست داریم متفاوت به نظر برسیم؛ دیگران هم همینطور.....
- ۲۹۰.....آدم‌ها، جزء جهان بیرون از ما هستند.....
- ۲۹۲.....ما همه ناکاملیم.....
- ۲۹۵.....ما همه دیکتاتوری درونی داریم.....
- ۲۹۷.....ما گاهی برای عبور از درد به کمک یک متخصص نیاز خواهیم داشت.....
- ۲۹۹.....ما احتیاج داریم نسبت به اثرات دنیای مجازی آگاهی بیشتری داشته باشیم.....
- ۳۰۱.....ما میل زیادی به تکرار داریم.....
- ۳۰۳.....ما احتیاج داریم با میل به بت‌سازی مبارزه کنیم.....

- ۳۰۵..... ما همه نجات یافتگانی فراموشکار هستیم.
- ۳۰۷..... هر درد، ما را از توهم نتوانستن دورتر می کند.
- ۳۰۹..... ما احتیاج داریم رابطه ها را تجربه کنیم.
- ۳۱۱..... ناامیدی شفا بخش است.....
- ۳۱۲..... «تمام می شود» جمله ای که به آن نیاز داریم.....
- ۳۱۴..... حرکت کردن در ذات ما است! پس در مانده رفتار نکنیم.
- ۳۱۶..... در هر ناامیدی فرصتی برای تغییر است.....
- ۳۱۹..... آنهایی که نماندند، بزرگترین استاد های ما هستند.....

- ۳۲۲..... فصل هشتم: زمان همان عنصر اصلی رشد در رابطه ها است.....
- ۳۲۳..... زمان همان عنصر اصلی رشد در رابطه ها است.....
- ۳۲۴..... اکنون.....
- ۳۲۴..... اکنون همان آینده است.....
- ۳۲۶..... اکنون بادی گاهی متفاوت.....
- ۳۲۷..... آرامش جزیی از اکنون است.....
- ۳۳۰..... بدن ما فقط در یک زمان می تواند قرار بگیرد اما ذهنمان در سه زمان.....
- ۳۳۲..... عادت ها اجازه نمی دهند در اکنون قرار بگیریم.....
- ۳۳۴..... گذشته.....
- ۳۳۴..... راه فراری از آنچه تجربه کرده ایم نیست.....
- ۳۳۶..... تجربه های ما، تفسیر ما را از گذشته تغییر خواهد داد.....
- ۳۳۸..... ما برای تغییر گذشته، بسیار تلاش می کنیم.....
- ۳۳۹..... غرق شدن در گذشته خطرناک است.....
- ۳۴۰..... با تعریف کردن داستان های مختلف، اجازه نمی دهیم گذشته تمام شود.....

- ۳۴۴..... فصل نهم: تنهایی.....
- ۳۵۲..... تاثیر پذیرش تنهایی بر روابط و بر نگرش ما.....
- ۳۵۲..... روابط صمیمانه ما سالم تر می شود.....
- ۳۵۳..... فاصله ما با دنیای درون روانی مان تنظیم می شود.....
- ۳۵۵..... با ترس هایمان روبه رو می شویم.....
- ۳۵۶..... متوجه می شویم همه شبیه به هم حس می کنیم.....
- ۳۵۹..... توضیح چند کلیدواژه.....