หวงแค่ไหน ถึงเรียกว่ารัก

คู่มืออ่านใจตัวเอง ก่อนจะเผลอทำร้ายคนที่รัก



นิรัญนิยา

สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ 7

บทที่ 2 ภาคหนึ่ง — หวงคืออะไรกันแน่ 11

บทที่ 1 — "หวงเพราะรัก" ประโยคที่เราใช้ปิดปากตัวเองมานาน 12

บทที่ 2 — ความหวงไม่ได้วัดว่าเรารักแค่ไหน แต่วัดว่าเรากลัวแค่ไหน 17

บทที่ 3 — เจ็ดวินาทีก่อนที่เราจะพิมพ์ข้อความนั้นออกไป 21

บทที่ 4 — รู้ทั้งรู้ว่าไม่ควรถาม แต่ก็ถามอยู่ดี 25

บทที่ 5 — คนที่ไม่เคยหวงเลย ไม่ได้แปลว่ารักมั่นคงเสมอไป 29

บทที่ 6 — บัญชีความไว้ใจ หวงหนึ่งครั้งถอนไปเท่าไหร่ 33

บทที่ 7 — คำถามที่ต้องตอบให้ได้ ก่อนเปิดภาคต่อไป 37

บทที่ 10 ภาคสอง — คุณหวงแบบไหน 41

บทที่ 8 — สี่แบบของคนหวง และทำไมคุณไม่ได้เป็นแบบเดียวไปตลอดชีวิต 42

บทที่ 9 — สายเช็ค คนที่ต้องรู้ให้หมดถึงจะสบายใจ 46

บทที่ 10 — สายเงียบ คนที่หวงแล้วเก็บ แล้วระเบิดทีเดียว 50

บทที่ 11 — สายปล่อย คนที่ดูไม่หวงเลย จนอีกฝ่ายรู้สึกไม่มีตัวตน 54

บทที่ 12 — สายมั่น ไม่ใช่คนไม่หวง แต่เป็นคนที่หวงแล้วพูดได้ 58

บทที่ 13 — ทำไมสายเช็คมักไปเจอสายปล่อย และทำไมมันเจ็บทั้งคู่ 62

บทที่ 14 — แบบของคุณมาจากไหน ไม่ใช่เพราะแฟนเก่า แต่เพราะบ้านหลังแรก 66

บทที่ 15 — แบบเปลี่ยนได้ไหม เปลี่ยนได้ แต่ไม่ใช่ด้วยการฝืน 70

บทที่ 16 — คุณกับเขาอยู่ช่องไหน ตารางสิบหกคู่ 74

บทที่ 20 ภาคสาม — เส้นแบ่ง 79

บทที่ 17 — เส้นเดียวที่แยกหวงแบบอุ่นใจ ออกจากหวงแบบบีบคอ 80

บทที่ 18 — ขอดูมือถือ คำขอที่ดูเล็ก แต่เปลี่ยนความสัมพันธ์ถาวร 84

บทที่ 19 — "ถ้ารักกันจริงก็ไม่ต้องมีอะไรปิดบัง" ประโยคที่ฟังดูถูกแต่ผิด 88

บทที่ 20 — แชร์โลเคชัน และเส้นที่เลื่อนออกไปทีละนิด 92

บทที่ 21 — ห้ามคุยกับใคร ห้ามไปไหน ตอนที่ความหวงกลายเป็นการควบคุม 96

บทที่ 22 — เมื่อความหวงเริ่มมีเสียงดังและมีมือ 101

บทที่ 23 — คุณไม่ได้ทำให้เขาหวง เรื่องที่คนถูกหวงต้องเลิกโทษตัวเอง 106

บทที่ 24 — เช็คสิบสองข้อ ความสัมพันธ์นี้ยังปลอดภัยอยู่ไหม 110

บทที่ 29 ภาคสี่ — พูดยังไงตอนหวง 114

บทที่ 25 — หยุดสามคำถาม เครื่องมือหลักของเล่มนี้ 115

บทที่ 26 — คำถามที่หนึ่ง ฉันกำลังกลัวอะไร ไม่ใช่ "เขาทำอะไร" 118

บทที่ 27 — คำถามที่สอง ประโยคที่กำลังจะพูด ฉันอยากได้อะไรจากมันจริง ๆ 122

บทที่ 28 — คำถามที่สาม ถ้าเขาทำตามที่ฉันขอ ฉันจะหายกลัวจริงไหม 126

บทที่ 29 — สามสิบประโยคเทียบคู่ อย่าพูดแบบนี้ ให้พูดแบบนี้แทน 130

บทที่ 30 — ยี่สิบนาทีแรกหลังเห็นสิ่งที่ไม่อยากเห็น 135

บทที่ 31 — ทะเลาะเรื่องเดิมซ้ำ ๆ เพราะเราไม่เคยทะเลาะเรื่องจริงสักที 139

บทที่ 32 — ขอความมั่นใจยังไง ไม่ให้กลายเป็นการสอบสวน 143

บทที่ 33 — เมื่อคุณคือคนที่ถูกหวง ตอบยังไงไม่ให้ราดน้ำมัน 147

บทที่ 39 ภาคห้า — อยู่ด้วยกันให้ยาว 151

บทที่ 34 — ข้อตกลงหน้าจอ คุยกันครั้งเดียว แทนทะเลาะสิบครั้ง 152

บทที่ 35 — ความไว้ใจไม่ได้สร้างจากคำสัญญา แต่จากเรื่องเล็กที่ทำซ้ำ 156

บทที่ 36 — เรื่องที่ควรบอกกันก่อน ไม่ใช่หลังจากถูกจับได้ 160

บทที่ 37 — เคยมีเรื่องนอกใจ แล้วเลือกไปต่อ ต้องซ่อมอะไรบ้าง 164

บทที่ 38 — สามสิบวันแรกของการเปลี่ยนแบบตัวเอง 168

บทที่ 39 — วันที่เผลอกลับไปหวงแบบเดิม 173

บทที่ 40 — หวงแค่ไหนถึงเรียกว่ารัก คำตอบที่รอมาทั้งเล่ม 177