

howto

ขายแล้วกว่า
2,000,000 เล่ม
ทั่วโลก!

Attached

ใกล้ชิดแต่ไม่ติดหนึบ

วิทยาศาสตร์ความสัมพันธ์
ที่จะช่วยให้คุณค้นพบและรักษาความรักไว้ได้

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

Amir Levine, M.D. & Rachel Heller, M.A. เขียน

ห้องสมุดเทพสตรี

ม.สว. เอกญาตี แปล



401017341

คำนิยม

“หนังสือแห่งการค้นพบครั้งสำคัญที่ให้นิยามใหม่แก่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล” – จอห์น เกรย์, Ph.D., ผู้เขียนหนังสือขายดีเรื่อง *Men Are from Mars, Women Are from Venus*

“มีพื้นฐานมาจากการวิจัยกว่า 25 ปี สอดแทรกตัวอย่างที่ให้ความรู้และเห็นภาพชัด ทั้งยังเสริมด้วยแบบฝึกหัดที่น่าสนใจซึ่งถูกออกแบบมาเป็นอย่างดี หนังสือเล่มนี้มอบความเข้าใจเชิงลึกและทักษะล้ำค่าอันเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกท่าน” – ฟิลลิป อาร์-ชาเวอร์, Ph.D., ศาสตราจารย์พิเศษด้านจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เดวิส และอดีตประธานสมาคมนานาชาติเพื่อการวิจัยความสัมพันธ์

“นี่คือวิทยาศาสตร์ที่แท้จริง ไม่ใช่ความเห็นส่วนตัวที่นำมาจัดรูปแบบให้ดูน่าเชื่อถือ ทฤษฎีต่าง ๆ ถูกอธิบายชัดเจนพร้อมตัวอย่างมากมาย และให้คำแนะนำสำหรับหลีกเลี่ยงหรือเดินออกจากความสัมพันธ์ที่ไร้สุขและบั่นทอนจิตใจซ้ำซาก เนื้อหาส่วนท้ายอธิบายลงลึกถึงการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการแก้ไขความขัดแย้ง หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณประหยัดเงินค่าจิตบำบัดได้มหาศาล อีกทั้งจะได้มีโอกาสสานสัมพันธ์ที่ดีและผ่อนคลายสบายใจด้วย” – *New Age Retailer*

“ใครก็ตามที่ถูกหลอกหลอนมานานกับคำถามทำนองว่า “เขาคิดยังไถ่กันแน่” จะได้ประโยชน์จากหลักสูตรทฤษฎีความผูกพันฉบับเร่งรัดนี้” – นิตยสาร *Elle*

“กว่าหนึ่งทศวรรษที่ตีพิมพ์ออกมา หนังสือความสัมพันธ์เล่มนี้ก็ยังถูกใจผู้อ่านได้อย่างเหนียวแน่น” – *The New York Times*

คำนำสำนักพิมพ์

คุณกำลังอยู่ในความสัมพันธ์ที่ราบรื่นหรือน่าเหนื่อยใจ?

ปัญหาหัวใจทำเอาเราว่าวุ่นไปหมดไม่ว่าจะรุ่นเล็กหรือรุ่นใหญ่
ปรึกษาเพื่อน ปรึกษาหมอดู ปรึกษาพระแม่ฯ ก็เรื่องแบบนี้ เรายัง
อยากใช้หัวใจมากกว่าเหตุผล บางทีคุณอาจเริ่มเบื่อกับวิธีเดิมๆ เราจึง
ขอแนะนำให้ลองปรึกษา "วิทยาศาสตร์" ดูบ้าง

"ทฤษฎีความผูกพัน" เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งของจิตวิทยาความ
สัมพันธ์ที่ศึกษาค้นคว้ามาอย่างต่อเนื่องกว่า 60 ปี จนมีหลักฐาน
ที่หนักแน่นหลากหลายมากเพียงพอให้เรานำไปเรียนรู้ปรับปรุงความ
สัมพันธ์ได้เทียบ

ความผูกพันสำคัญกับเราขนาดไหนหรือ งานวิจัยพบว่าถ้าคุณ
มีภาวะความดันเลือดสูงเล็กน้อย การมีชีวิตแต่งงานที่แฮปปี้จะช่วยลด
ความดันเลือดลงมาอยู่ในระดับปกติได้ กลับกันหากคุณกับแฟนทะเลาะกัน
ประจำ แค่ว่าโผล่มาให้เห็น ก็เพิ่มความดันคุณได้แล้ว และมันจะ
ไม่ลดลงเลยตลอดเวลาที่เขายังวนเวียนอยู่ใกล้! คิดว่าจะมีโรคอะไร
ตามมาได้ไหมเมื่อร่างกายคุณเป็นแบบนั้น ผู้เขียนจึงชี้ให้เราเห็นว่า
มนุษย์ถูกวิวัฒนาการมาให้ "ผูกพัน" กับใครสักคนทั้งจิตใจและร่างกาย
แต่ถึงอย่างนั้นทุกคนก็ไม่ได้มีทักษะความผูกพันเหมือนกัน

คุณเป็นคนผูกพัน "สไตส์" ไหน "วิตกกังวล" "หลีกเลี่ยง" หรือ
"มั่นคง"

คิดมาก อ่อนไหว กังวลหนักเรื่องความรัก แค่หักแล้วเขาไม่ตอบ
ก็ทรมานใจคุณได้ทั้งวัน ตั้งใจกับความสัมพันธ์จนเกร็งไปหมด หากนี่คือ
อาการของคุณ คุณอาจเป็นคนที่ผูกพัน "สไตส์วิตกกังวล"

หรือคุณก็รักแฟนคุณนะ แต่อึดอัดใจอยู่ลึกๆ เมื่ออีกฝ่ายเข้ามาใกล้ คุณไม่ชอบผูกมัด และอิสรภาพของคุณสำคัญยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด ถ้าแบบนี้ใช่ ขอเชิญคุณที่ช่องคนที่ผูกพัน "สไตล์หลีกเลียง"

แต่ถ้าคุณแทบไม่มีปัญหากับเรื่องนี้ เพื่อนๆ คุณบอกว่าความสัมพันธ์ของคุณราบรื่นจนน่าเบื่อ คุณอาจเป็นคนที่ผูกพัน "สไตล์มั่นคง" แต่ลองพลิกไปทำแบบทดสอบในเล่มดูก่อน เพราะมันอาจไม่ใช่แบบที่คุณคิดเลยก็ได้

หรือบางทีคุณอาจพยายามใส่ใจเข้าใกล้ ส่วนอีกคนก็เอาแต่ถอยห่าง เอ๊ะ พล็อตเรื่องช่างคุ้นเหลือเกิน มันอยู่ในเพลง อยู่ในหนัง หรืออยู่ในสายฟ็อกซ์ฟ็อกซ์ หากเป็นแบบนั้น คุณคือคนสไตล์วิตกกังวล ส่วนคู่ของคุณเป็นสไตล์หลีกเลียง ซึ่งเป็นส่วนผสมที่ถึงขั้นเรียกกันว่า "ก๊อบดัก" คุณทั้งคู่มีบางอย่างที่เข้ากันไม่ได้ตั้งแต่ต้น ไม่ต้องฟังอาจารย์ที่ไหนก็ทำนายได้ว่าปวดหัว แต่ก็ใช่ว่าจะแก้กันไม่ได้ หนังสือเล่มนี้จะชวนให้คุณหา "ต้นแบบที่ดี" ที่คุณเรียนรู้จากเขาได้ คนนั้นอาจเป็นเพื่อนของคุณ หัวหน้าที่ของคุณ หรือกระทั่งน้องหมาของคุณเอง!

นอกจากนั้นในเล่มยังชวนคุณย้อนนึกถึงแฟนเก่าทุกคน (อูยยยย) ทบทวนแต่ละความสัมพันธ์ว่าเป็นอย่างไร คุณมักทะเลาะกันด้วยเรื่องอะไร คุณงัดกลยุทธ์อะไรมาใช้และคุณสามารถทำให้มันดีขึ้นได้อย่างไร ทั้งหมดนี้คุณจะได้ແจกແจกชีวิตรักของคุณออกมาบนกระดาษ คุณจะได้เห็นรูปแบบซ้ำๆ ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน มันอาจจะเขินๆ ลักหน่อย แต่รับรองว่าคุณจะได้ประโยชน์จากมันมากมาย แล้วคุณจะพบว่าความรักที่ดีเป็นทักษะที่พัฒนากันได้

ไม่ว่าคุณกำลังมองหาใครสักคน กำลังมีความสุขอยู่กับใครบางคน หรือกำลังไม่มีความสุขอยู่กับใครบางคน

ชวนเปิดอ่านหน้าถัดๆ ไป เราเชื่อว่า คุณจะรักได้ดีขึ้น

แต่คุณพ่อของผม
ผู้สอนผมให้ดำดิ่งเข้าไปในคลื่นลูกใหญ่ที่สุด
แต่คุณแม่ของผม
ผู้ทำให้การค้นพบทางวิทยาศาสตร์เป็นส่วนหนึ่ง
ของประสบการณ์ในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่
อ.ล.

แต่ครอบครัวของฉัน
ร.ฮ.

สารบัญ

บทนำ

ศาสตร์ใหม่ว่าด้วยความผูกพันในผู้ใหญ่

1. ถอดรหัสพฤติกรรมความสัมพันธ์ 2
2. การพึ่งพาไม่ใช่เรื่องเลวร้าย 18

ส่วนที่ 1

ชุดอุปกรณ์เพื่อจัดการความสัมพันธ์

- การถอดรหัสสไตล์ความผูกพัน

3. ขั้นแรก : ตัวฉันผูกพันสไตล์ไหน 36
4. ขั้นที่สอง : ถอดรหัสว่าคู่ของฉันผูกพันสไตล์ใด 46

ส่วนที่ 2

สามสไตล์ความผูกพันในชีวิตประจำวัน

5. ใช้ชีวิตแบบคนอ่อนไหวต่อภัยคุกคาม :
ความผูกพันสไตล์วิตกกังวล 74
6. ไม่ยอมให้รักแบบขี้ด : ความผูกพันสไตล์หลีกเลี่ยง 108
7. ขี้ดใกล้ได้อย่างสบายใจ : ความผูกพันสไตล์มั่นคง 130

ส่วนที่ 3

เมื่อสได้ล้ความผูกพันปะทะกัน

- | | |
|--|-----|
| 8. กับดักวิตกกังวล - หลีกเลียง | 151 |
| 9. หนีให้พ้นจากกับดักวิตกกังวล - หลีกเลียง : | |
| คู่วิตกกังวล - หลีกเลียงจะรู้สึกมั่นคงขึ้นได้อย่างไร | 161 |
| 10. เมื่อความผิดปกติกลายเป็นบรรทัดฐาน : | |
| คำแนะนำสำหรับการเลิกา | 195 |

ส่วนที่ 4

วิธีมั่นคง - ลับคมทักษะความสัมพันธ์ของคุณ

- | | |
|---|-----|
| 11. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ : การสื่อให้อีกฝ่ายเข้าใจสาร | 217 |
| 12. หาทงออก : หลักการมั่นคงห้ำข้อเพื่อรับมือความขัดแย้ง | 242 |
| บทตาม | 269 |

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00110200>



Attached ไกลชิดแต่ไม่ติดกัน / Amir Levine และ Rachel Heller, เขียน ; พลอยแสง เอกญาติ, แปล.
เลวิน, อามิร์.

Suggest friends

My list



Subject [ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล](#)
[ความผูกพัน.](#)

Details

Added Author [เอลเลอร์, ราเชล.](#)
[พลอยแสง เอกญาติ, ผู้แปล.](#)

Edition พิมพ์ครั้งที่ 1.

Detail 279 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม.

ISBN 9786161863944

0 8 0

MARC

Export

Save

Share