

สารบัญ



อารัมภบท	ผลแอปเปิล	10
บทนำ	ปริศนา	16

ภาคหนึ่ง รอยร้าวในเรืองเก่า

บทที่ 1	ไม้กายสิทธิ์	34
บทที่ 2	ไม้สมดุล	48
บทที่ 3	จ้อยกเว้นของความโศกเศร้า	66
บทที่ 4	ปีกרבบนดวงจันทร์	78

ภาคสอง ตัดขาดความสัมพันธ์:

สาเหตุการก่อประกายของโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวล

บทที่ 5	ส่งมอบธง (บทเกริ่นนำสู่ภาคสอง)	96
บทที่ 6	สาเหตุประการที่หนึ่ง: <i>การตัดขาดจากงานที่มีความหมาย</i>	100
บทที่ 7	สาเหตุประการที่สอง: <i>การตัดขาดจากผู้อื่น</i>	116
บทที่ 8	สาเหตุประการที่สาม: <i>การตัดขาดจากค่านิยมที่มีความหมาย</i>	144
บทที่ 9	สาเหตุประการที่สี่: <i>การตัดขาดจากเรื่องสะเทือนใจในวัยเด็ก</i>	166
บทที่ 10	สาเหตุประการที่ห้า: <i>การตัดขาดจากสถานะและการได้รับเกียรติ</i>	182
บทที่ 11	สาเหตุประการที่หก: <i>การตัดขาดจากธรรมชาติ</i>	194

บทที่ 12 สาเหตุประการที่เจ็ด:	208
การตัดขาดจากอนาคตที่สดใสหรือมั่นคง	
บทที่ 13 สาเหตุประการที่แปดและเก้า:	224
บทบาทที่แท้จริงของยีนและการเปลี่ยนแปลงในสมอง	
ภาคสาม เชื่อมต่อความสัมพันธ์อีกครั้ง	
หรือยาต้านซึมเศร้าอีกประเภทหนึ่ง	
บทที่ 14 แม่วิ้ว	246
บทที่ 15 เราสร้างเมืองนี้มากับมือ	254
บทที่ 16 การฟื้นฟูความสัมพันธ์ประการที่หนึ่ง:	276
เชื่อมโยงกับผู้คน	
บทที่ 17 การฟื้นฟูความสัมพันธ์ประการที่สอง:	292
การจ่ายยาทางสังคม	
บทที่ 18 การฟื้นฟูความสัมพันธ์ประการที่สาม:	310
เชื่อมโยงกับงานที่มีความหมาย	
บทที่ 19 การฟื้นฟูความสัมพันธ์ประการที่สี่:	326
เชื่อมโยงกับค่านิยมที่มีความหมาย	
บทที่ 20 การฟื้นฟูความสัมพันธ์ประการที่ห้า:	338
มูทิตาจิตและการเอาชนะความยึดมั่นในอดีต	
บทที่ 21 การฟื้นฟูความสัมพันธ์ประการที่หก:	372
การยอมรับและก้าวข้ามความเจ็บช้ำในวัยเด็ก	
บทที่ 22 การฟื้นฟูความสัมพันธ์ประการที่เจ็ด:	380
กอบกู้อนาคต	
บทสรุป กลับบ้าน	396
กิตติกรรมประกาศ	408
บันทึกท้ายบท	414
รู้จักผู้เขียน	462
รู้จักผู้แปล	463