

# สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน	[๑๒]
บันทึกจากผู้เขียน	[๑๓]
กิตติกรรมประกาศ	[๑๖]
บทนำ	[๒๑]

## ตอนที่หนึ่ง อะไรคือทางเลือก

บทที่ ๑ ฝ่ายที่สาม	๓
--------------------	---

## ตอนที่สอง แต่การต่อสู้เป็นธรรมชาติของมนุษย์ไม่ใช่หรือ

บทที่ ๒ ร้อยละ ๙๙ แรกของประวัติศาสตร์มนุษย์	๓๑
บทที่ ๓ หนึ่งส่วนสุดท้าย	๖๑
บทที่ ๕ หวนคืนอีกครั้ง	๘๗

## ตอนที่สาม เราจะหยุดได้อย่างไร

บทที่ ๕ ป้องกัน: ผู้ให้ ผู้สอน ผู้เชื่อมประสาน	๑๒๓
บทที่ ๖ แก้วไข: ผู้ใกล้ชิด ผู้ตัดสิน ผู้ปรับสมดุล ผู้เยียวยา	๑๕๒
บทที่ ๗ ควบคุม: พยาน กรรมการ ผู้รักษาสันติภาพ	๑๘๔

บทสรุป เป็นทางเลือกของเราเอง	๒๑๓
ก้าวต่อไป ฉันจะเริ่มได้อย่างไร	๒๒๔
ส่งท้าย	๒๓๑