

## فهرست

مقدمه	۵
فصل ۱: شیمی، پیوند، ارتباط	۹
فصل ۲: چالش پذیرش واقعیت	۲۳
فصل ۳: چالش با «احتمال‌ها» و «الزام‌ها»ی شما	۳۵
فصل ۴: هفت رهنمود برای دوستی پایدار و ارتباط بهتر	۵۱
فصل ۵: رهنمود ۱. طرف مقابل را آنگونه که هست بپذیرید	۶۹
فصل ۶: رهنمود ۲. قدردانی را به طور مداوم ابراز کنید	۸۱
فصل ۷: رهنمود ۳. ارتباط صادقانه برقرار کنید	۹۹
فصل ۸: رهنمود ۴. به کمک طرف مقابل، اختلافات را پیدا کنید	۱۰۹
فصل ۹: رهنمود ۵. از هدف‌های طرف مقابل، حمایت کنید	۱۳۹
فصل ۱۰: رهنمود ۶. به طرف مقابل، حق خطا کردن بدهید	۱۵۱
فصل ۱۱: رهنمود ۷. خواسته‌ها را به شکل هدف بازبینی کنید	۱۶۵
فصل ۱۲: استفاده از تعهد برای دستیابی به هدف‌ها	۱۷۷
فصل ۱۳: بهره‌گیری از هفت رهنمود	۱۹۹