

## فهرست

فصل اول – جادوی تحلیل رفتار متقابل	۵
توصیه‌های همیشه درست	۵
رفتارهای تکراری چه مفهومی دارند – مفهوم سناریوهای زندگی	۹
گفتگوهای خودمخرب – مفهوم بازی‌ها	۱۲
پی بردن به رموز پاسخ‌های تکانشی	۱۶
فصل دوم – احساس کردن دیگران	۲۱
ثبت تجارب در مغز – اصل ضبط صوت	۲۱
نظر متخصصان درباره‌ی ما – والد، بالغ و کودک	۲۴
رمز نگاه ما به زندگی – اصل نوازش	۳۲
نوازش‌های رایج	۳۴
تلویحات عملی اصل نوازش	۴۲
فصل سوم – متخصص شدن	۴۴
تأثیرات اولین عقایدمان بر ما – مفهوم مواضع زندگی	۴۴
تصمیماتی که در دوران کودکی می‌گیریم و بر آینده‌ی ما تأثیر می‌گذارند	۴۹
دقیق‌تر دیدن دیگران	۵۴
شناخت والد، بالغ و کودک مردم	۵۸
تفسیر گفتگوهای روزمره	۶۰
مبادلات والد با والد	۶۱
مبادلات بالغ با بالغ	۶۳

۶۵	مبادلات کودک با کودک
۶۶	مبادلات والد با کودک
۶۸	<b>فصل چهارم – گسترش دیدگاه تان</b>
۶۸	معانی ناپیدای وقت‌گذرانی‌ها
۷۷	قراردادهای نیمه‌هشیارانه‌ی ما با مردم
۸۱	سناریوهای زندگی را چطور اجرا می‌کنیم
۸۶	سناریوهای مرسوم در کسب و کار
۹۳	<b>فصل پنجم – کاربرد نظریه بازی‌ها در دنیای کسب و کار</b>
۱۰۳	بازی‌ها چگونه موضع زندگی ما را منعکس می‌کنند
۱۰۹	بازی‌های دونفره
۱۱۳	نباختن بازی‌ها
۱۱۹	<b>فصل ششم – زندگی در گذشته، آینده و حال</b>
۱۱۹	مفهوم قابلیت زمانی
۱۲۹	زندگی در آینده
۱۳۳	زندگی در حال
۱۴۰	<b>فصل هفتم – قرارداد تغییر</b>
۱۴۰	زیر نظر گرفتن خودتان
۱۴۱	برای آن که برخی اعمال تان را کنار بگذارید باید چه کار کنید؟
۱۴۶	بررسی خودتان در نظامی که در آن بسر می‌برید
۱۵۰	چطور نظام را خوب کنیم
۱۵۴	چگونه خودتان را تغییر بدهید (برای علاقه‌مندان)
۱۶۱	<b>فصل هشتم – نتیجه‌ی نهایی تصمیم‌گیری‌ها</b>

۱۶۲	تصمیمات کودک.....
۱۶۴	تصمیمات والد.....
۱۷۳	سناریوها، چطور ما را از تصمیم‌گیری بازمی‌دارند.....
۱۷۹	تصمیمات بالغ بر واقعیت مبتنی است.....
۱۸۶	<b>فصل نهم - اصلاح هنر مدیریت.....</b>
۱۸۷	حس کردن «جایگاه» مردم.....
۱۹۲	خنثی کردن انتظارات.....
۲۰۸	<b>فصل دهم - مدیریت ژرف‌نگر.....</b>
۲۱۸	کمک به کمال یافتن مردم (یا تغییر دادن خودشان).....
۲۲۸	حداکثر کار را کشیدن.....