

اگر می‌خواهید...

- ✓ اختلافات خانوادگی را حل کنید
- ✓ مانع از این شوید که اختلاف عقیده به مشاجره بینجامد
- ✓ بدون این که موجب رنجش کسی شوید از وی انتقاد به عمل آورید
- ✓ در عرض ۵ دقیقه به هر گونه تضاد شخصیتی خاتمه دهید
- ✓ مانع از جر و بحث بر سر مسائل قدیمی شوید
- ✓ اعمال یا سخنان اشتباهتان را از ذهن هر کس پاک کنید
- ✓ به خاطر اشتباهات یا خطاهایی که مرتکب شده‌اید (بزرگ یا کوچک) مورد بخشش قرار بگیرید
- ✓ اختلاف و درگیری بر سر پول و مادیات را به نحوی شایسته خاتمه دهید
- ✓ کاری کنید تا دیگران به اعتقادات، ارزش‌ها و شیوه‌ی زندگی تان احترام بگذارند
- ✓ کسی را به زندگی خود بازگردانید
- ✓ مردم را با هم آشتی دهید و کاری کنید تا با صلح و آرامش در کنار هم زندگی کنند

هم‌اکنون این کتاب را بخوانید تا

عشق و دوستی را به زندگی خود و اطرافیان برگردانید!

دیگر آثار دکتر دیوید جی. لیبرمن با ترجمه‌ی
امیر حسن مکی:

کلنجا‌های ذهنی
ذهن دیگران را بخوانید!
وقتی خدا درمانگر تو باشد
روش‌های جذب و متقاعد کردن دیگران
هوشیار باشید و فریب نخورید!

درباره نویسنده

دکتر دیوید جی. لیبرمن، یکی از پرآوازه‌ترین روانشناسان و متخصصین در زمینه‌ی شناخت رفتار بشر می‌باشد که دارای شهرت جهانی بوده و کتاب‌های ایشان هم اکنون به پانزده زبان دنیا ترجمه گردیده است. نامبرده به طور مستمر در برنامه‌های رادیو و تلویزیون ملی ایالات متحده آمریکا حضور یافته و نظرات کارشناسی وی، مورد توجه عموم قرار دارد. دکتر لیبرمن، فوق تخصص در رشته‌ی روانشناسی و بنیانگذار **تجزیه و تحلیل پویایی اعصاب** می‌باشد که انقلابی در درمان کوتاه مدت به شمار می‌رود. تکنیک‌های خارق العاده و شگفت انگیز وی سبب پیشرفت در حوزه‌های مختلف گردیده است و از سوی دولت‌ها، سازمان‌های اداری و شرکت‌های تجاری معتبر در بیش از بیست و پنج کشور جهان، مورد استفاده قرار می‌گیرد. او در حال حاضر ساکن نیویورک است.

فهرست

صفحه	عنوان
۱۳	مقدمه
۱۶	این کتاب چگونه به شما کمک می‌کند
۱۹	تذکری به خوانندگان

بخش یک

علت بروز تمام مشاجرات، اختلافات، دشمنی‌ها، و

قهر و جدایی‌ها

۲۵	۱. از کجا شروع می‌شود؟
۳۹	۲. نحوه‌ی شکل‌گیری اختلاف
۴۵	۳. بررسی عوامل از دیدگاه روان‌شناسی

بخش دو

راه‌حل تمام مشاجرات، اختلافات، دشمنی‌ها، و قهر

و جدایی‌ها ... همراه با سناریو و مثال‌هایی از زندگی

حقیقی

۵۴	قسمت اول: نگذارید جرقه به آتش تبدیل شود: با کنترل و اداره کردن موقعیت‌ها و گفت و گوهای دردرساز، پیش از آن‌که آتش شعله‌ور شود، به سرعت آن را خاموش کنید.
۵۶	۴. هر نوع شخصیت ناسازگار را در عرض چند دقیقه از بین ببرید
۶۵	۵. چگونه بدون آن‌که کسی را از خودمان برنجانیم، پیشنهادش را رد کنیم؟
۷۰	۶. در کسب و کار، هرگونه گله و شکایتی را ختم به خیر کنید!
۷۵	۷. در مواقعی که کسی نظرم را جویا می‌شود: چه بگوییم وقتی نظر مساعدی نداریم!
۷۸	۸. به راحتی از پس انتقادات و ایرادهای نامعقول و آزاردهنده، برآید
۸۲	۹. راز روان‌شناسی در مورد انتقاد کردن: چگونه بدون این‌که کسی را از خودمان برنجانیم از وی انتقاد کنیم
۸۹	۱۰. مبارزه‌ی جانبی: شیوه‌ای برای مقابله با افرادی که کارشکنی می‌کنند

- ۹۵ ۱۱. رمز کنار آمدن با فرد خشمگینی که همه‌ی اشتباهات را به گردن شما می‌اندازد!
- ۱۰۴ ۱۲. روش‌هایی استثنایی برای افراد استثنایی: چگونه با مردمی که از بیماری‌های عاطفی و روانی رنج می‌برند، رابطه‌ی دوستانه‌ای برقرار کنیم؟
- ۱۱۱ قسمت دوم: فرو نشاندن آتش‌های کوچک: وقتی می‌خواهید هر کس از نقطه نظر شما به قضیه بنگرد و با شما هم‌رأی شود، مخالفت‌ها و اعتراضات جزیی را به نفع خودتان خاتمه دهید
- ۱۱۲ ۱۳. هرکس را برآن دارید که با کمال میل و بدون جر و بحث، کاری را انجام دهد یا از کاری دست بکشد
- ۱۲۲ ۱۴. وقتی هر دوی شما یک هدف را دنبال می‌کنید اما بر سر رسیدن به آن اختلاف نظر دارید، به سرعت موافقت او را نسبت به نظر خود جلب کنید
- ۱۲۹ ۱۵. بهترین روش برای تقسیم عادلانه و منصفانه‌ی هر چیز، جهت جلوگیری از بروز اختلاف
- ۱۳۷ قسمت سوم: در مواقعی که دسته گل کوچکی به آب داده‌اید: اسرار روان‌شناسی برای این‌که به سادگی و به سرعت مورد عفو و بخشایش قرار گیرید.
- ۱۳۸ ۱۶. "منو چی خطاب کردی؟!": وقتی سخن نابه‌جا و نسنجیده‌ای بر زبان‌تان جاری می‌شود، در کمتر از یک دقیقه اصلاحش کنید
- ۱۴۳ ۱۷. وقتی خطایی مرتکب می‌شوید که قابل اصلاح است، و وقتی خطایی مرتکب می‌شوید که قابل اصلاح نیست: بخشایش طرف مقابل را جلب کنید.
- ۱۵۱ قسمت چهارم: در مواقعی که دسته گل بزرگی به آب داده‌اید: با فرا گرفتن این راهکار روان‌شناسی تمام عیار، هرکس را بر آن دارید تا شما را برای هر خطایی که مرتکب شده‌اید، ببخشد
- ۱۵۲ ۱۸. هرکس را بر آن دارید تا شما را برای هر خطایی که مرتکب شده‌اید، ببخشد: اگر خطایی مسلم از شما سر زده است، رابطه یا دوستی‌تان را دوباره برقرار نمایید: -مخصوص مواقعی که طرف مقابل با شما سرسنگین است -

۱۶۹. اگر مرتکب خطایی آشکار و مسلم شده‌اید و طرف مقابل حتی نمی‌خواهد با شما حرف بزند، مورد بخشایش قرار گیرید.
۱۷۳. قسمت پنجم: "دلیلی وجود ندارد که باهم قهر باشیم!"
مواقعی که از روی غفلت کدورتی پیش آمده است و شما می‌خواهید اوضاع را روبه‌راه کنید
۱۷۴. ۲۰. "این احمقانه‌ست!" اگر گفت و گویی از روی غفلت به مشاخره انجامیده و زمان قابل توجهی از این واقعه نگذشته است، به سرعت اوضاع را روبه‌راه کنید.
۱۷۸. ۲۱. اگر مدت‌هاست با هم قهر کرده‌اید: تکنیکی ساده و سریع جهت بازگرداندن روزهای خوش گذشته
۱۸۳. قسمت ششم: میانجی صلح باشید و به هر گونه اختلاف، قهر، و کینه خاتمه دهید: مردم را با هم آشتی دهید، خواه به مدت بیست دقیقه و خواه بیست سال با هم قهر کرده باشند
۱۸۴. ۲۲. در موارد شخصی یا کاری، افراد را با هم آشتی دهید یا به همکاری ترغیب کنید
۱۹۰. ۲۳. "لطفاً سر عقل بیایید و تماش کنید!" در مواقعی که اختلاف بر سر مسائلی کوچک و بی‌اهمیت به‌وجود آمده یا عامل اصلی اختلاف دیگر فراموش شده است، افراد را با هم آشتی دهید
۲۰۵. ۲۴. "تو کاری به من نکردی، اما من اصلاً از تو و مرام تو خوشم نمی‌آید!" حل اختلافاتی که بر سر اعتقادات، ارزش‌ها، و آیین زندگی به‌وجود آمده‌اند.
۲۲۲. ۲۵. واقعیت و انصاف: وقتی هرکس سنگ خودش را به سینه می‌زند، راه‌هایی را فراگیرید تا هر مانعی را از سر راه مذاکرات و میانجی‌گری بردارید
۲۳۲. ۲۶. به هر گونه اختلاف خانوادگی که بر سر پول و مسائل مادی ایجاد شده است، خاتمه دهید
۲۴۴. ۲۷. به هر کس کمک کنید تا مورد بخشش قرار گیرد: راهکار روان‌شناسی جهت ترغیب یک شخص به شنیدن حرف‌های شخص دیگر
۲۵۶. ۲۸. مواقع اضطراری: هفت تاکتیک روان‌شناسی پیشرفته، مخصوص سرسخت‌ترین، لجبازترین و بدقلق‌ترین افراد و موقعیت‌ها

۲۶۴	۲۹. جایزه! ۹ اصل جهت اصلاح و تقویت هر نوع رابطه
۲۶۸	پرسش‌های متداول
۲۷۷	نتیجه
۲۷۸	نیروی پشتکار