

## فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
الإهداء	٤
المقدمة	٥

### الباب الأول

#### مهارات التواصل

١٣	بين يدي الباب
١٥	الفصل الأول: الاختلاف الرائع
١٧	النساء شقائق الرجال
١٨	عالمان متغايران
١٩	الحب وحده لا يكفي
٢١	معالم الفروق بين الجنسين
٢٣	كيفية الشعور بالذات
٢٣	كيف يشعر الرجل بذاته
٢٤	كيف تشعر المرأة بذاتها
٢٧	أسلوب مواجهة المشكلات
٣٠	مقاصد الصمت والكلمات
٣٤	موازنة الأهداف والتفصيلات
٣٩	إشباع الحاجات العاطفية:
٤٦	١ - الثقة والرعاية
٤٨	٢ - القبول والتفهم



٤٨	٣ - التقدير والاحترام
٤٨	٤ - الإعجاب والتفاني
٤٩	٥ - التشجيع والطمأنينة
٥٠	صوت الحب والغيرة
٥٤	دورات الاقتراب والابتعاد
٥٦	قاعدة تقدير الأعمال
٦١	<b>الفصل الثاني: الفهم والتفاهم</b>
٦١	إيجابية الفروق بين الجنسين
٦٣	ساعده ليشعر بذاته
٦٦	كيف يكون الشكل الصحيح للحوارين
٦٩	الطرق الممكنة لإسداء النصيحة للزوج بطريق غير مباشر
٧١	شاركيه مواجهة مشكلاته
٧٨	تعلمي لغته وكلماته
٩٢	استمع حديثه وتفصيلاته
٩٧	تفهم مشاعره ورغباته
١٠٤	ما هي الاحتياجات العاطفية للرجل والمرأة:
١٠٤	١ - الثقة والرعاية
١٠٤	٢ - القبول والتفهم
١٠٥	٣ - التقدير والاحترام
١٠٦	٤ - الإعجاب وإعطاء الأولوية والأفضلية
١٠٦	٥ - الإقرار والثبات
١٠٧	٦ - التشجيع والتوكيد
١٠٨	تعرف على نفسيته
١١٠	كيف يتفهم الرجل تقلب عواطف المرأة وكيف يتقبلها
١١٥	قدر أعماله ومودته
١١٧	مرآة الحب الواعية
١٢٠	تفهم شريك حياتك

## الباب الثاني

### فن امتلاك القلوب

١٢٣	بين يدي الباب
١٢٥	الفصل الأول: التواصل والألفة
١٢٧	

١٢٧	مهارات التواصل
١٣٠	فن الإنصات
١٣٥	التوقيت
١٣٦	موضوع الحديث
١٣٦	كيفية الحديث
١٣٧	القدرة على التغيير
١٣٧	مرآة الاستماع
١٣٨	الاستماع إلى الحاجات الحقيقية
١٣٩	بين حل المشكلة وفهمها
١٤٦	فن الحوار
١٥٧	الدعم وتأكيد الإيجابيات
١٥٨	اختيار الكلمات
١٦٠	حوارات هادئة
١٧٣	حوارات سلبية
١٧٣	الأنواع السلبية للحوار
١٧٨	بين الصمت والكلمات
١٨٤	ما وراء الوسائل
١٨٨	التعليقات الحمقاء
١٩٣	الفصل الثاني: كيف تملك قلبه
١٩٣	تفهمي حاجاته العاطفية
١٩٤	ما هي الحاجات العاطفية الأولية للرجل:
١٩٤	١ - الثقة
١٩٦	٢ - التقبل
١٩٨	٣ - التقدير
٢٠١	٤ - الإعجاب
٢٠٣	٥ - الاستحسان
٢٠٥	٦ - التشجيع
٢٠٦	في غياب الفهم
٢١٠	همسة في أذنك أختي الزوجة
٢١١	قدّمي الثقة لا النصح
٢١٤	قفي بجانبه وسانديه



- ٢١٦ كوني أنثى حقيقية  
٢٢٠ أنطقيه كلمة: (أحبك)  
٢٢٢ قصة رمزية  
٢٢٣ كوني واحة راحته  
٢٢٦ كوني مستمعة جيدة  
٢٢٨ تغافري ولا تعاتبي  
٢٣٠ تأملي هذه القصة الرمزية  
٢٣٣ الفصل الثالث: كيف تملك قبلها؟  
٢٣٦ في غياب الفهم  
٢٤١ رفقا بالقوارير  
٢٤٧ أشعرها بحبك وأعلنه  
٢٥٣ امنحها اهتمامك ورعايتك  
٢٥٧ احترم آراءها وشاورها  
٢٦٠ أكثر من إطرائها وافخر بها  
٢٦١ تأمل هذه القصة الرمزية  
٢٦٥ التلطف واللين والمرح  
٢٦٧ ولقد كان الرسول ﷺ يداعب زوجاته  
٢٦٩ اصبر على غيرتها  
٢٧٣ روح الصداقة  
٢٧٦ تهادوا تحابوا  
٢٧٩ السرقة الحلال

### الباب الثالث

#### إحياء الانسجام الزوجي

- ٢٨١ بين يدي الباب  
٢٨٣ الفصل الأول: الحب .. ماء الحياة  
٢٨٥ مشاعر الحب وأثرها  
٢٩١ معنى الحب  
٢٩٧ بيت الحب  
٣٠٨ العشق الواجب  
٣١١ الإفصاح عن الحب  
٣١٥ الحب تضحية وعطاء

٣١٩	الفصل الثاني: إعادة الدفء العاطفي
٣١٩	فتور العلاقة الزوجية
٣٢٥	فصول الحب
٣٢٨	الحب فعل إرادي
٣٣٢	التعبير عن الحب
٣٣٨	كيف ينمو الحب
٣٤٠	الأساليب التي تسهم في كسر روتين الملل وتنمية الحب
٣٤٢	الملاعبة والمداعبة لها صور متعددة
٣٤٦	الانسجام الحسي
٣٥٠	الانسجام الروحي
٣٥١	حتى آخر العمر
٣٥٥	الفصل الثالث: حميمية اللقاء الزوجي
٣٥٥	تمهيد
٣٦٠	رقي الحب الجسدي
٣٦٥	براعة التواصل الحسي
٣٧٤	في غرفة النوم
٣٧٧	الإيقاظ الحسي المتدرج
٣٧٨	فن البداية
٣٨٢	تلاعبها وتلاعبك
٣٨٥	يستحب للمرأة مراعاة بعض الآداب
٣٨٧	أفضى بعضكم إلى بعض
٣٨٨	عالم مغلق وسِرٌّ دفين
٣٨٩	لا تنزع حتى تمتنع
٣٩٢	حب ما بعد الجماع
٣٩٣	حتى لا يتسرب الملل
٣٩٤	ما ملامح التغيير المطلوب

#### الباب الرابع

#### تحديات لا مشكلات

٤٠٣	بين يدي الباب
٤٠٥	الفصل الأول: الستار الحريري
٤٠٧	قانون الزحام
٤٠٨	



- ٤٠٩ حالة الصراع  
٤١٠ كيف نختلف أو نتجادل  
٤١١ حالة الانسحاب  
٤١٦ غربة الصمت  
٤٢١ جراحات اللسان  
٤٢٥ قيود العناد  
٤٢٥ قصة رمزية  
٤٢٧ مشهد عناد  
٤٢٩ الجدال والشجار  
٤٤٢ الاحتقار والمقارنات  
٤٤٧ الإهمال القاتل  
٤٤٨ وهذا التجاهل يأخذ صوراً عديدة  
٤٥٦ سموم النكد  
٤٥٨ تقويض الستار الحريري  
٤٥٨ الفهم  
٤٥٩ الجهل بفن الحياة الزوجية يتسبب في أخطاء التواصل بين الزوجين  
٤٥٩ أولاً: من المرأة تجاه الرجل  
٤٦٠ ثانياً: من الرجل تجاه المرأة  
٤٦٠ تأمل هذه القصة الرمزية  
٤٦٣ الاستجابة بالحب  
٤٦٧ لا تثيرك رياح الحياة  
٤٧٢ حوار حب  
٤٧٥ الصفح الكامل  
٤٨٣ الفصل الثاني: فن احتواء الأزمات  
٤٨٤ الحياة في عصر القلق  
٤٨٨ الخطأ من صفة البشر  
٤٩٣ فوائد المشكلات الزوجية  
٤٩٦ مشكلات في بيت النبوة  
٤٩٧ مشكلة في النفقة  
٤٩٧ غضبه ﷺ من أم المؤمنين زينب رضي الله عنها  
٤٩٨ كيف رأيته أنقذتك من الرجل

- ٤٩٨ الغيرى لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه  
 ٤٩٩ تتكلمي أو أتكلم  
 ٤٩٩ تحالف عائشة وحفصة على زينب رضي الله عنهن  
 ٥٠٠ الغيرى بين تغيير مواطن البعيرين  
 ٥٠١ أم المؤمنين ميمونة رضي الله عنها، تغلق دونه الباب ﷺ  
 ٥٠٣ جذور الأزمات الجوهرية:  
 ٥٠٣ أولاً: سوء الاختيار  
 ٥٠٤ ثانياً: عدم التفاهم بين الزوجين في القضايا الأساسية  
 ٥٠٥ ثالثاً: النشأة الأولى وأثرها في استقرار الزواج  
 ٥٠٦ اختلافات شخصية  
 ٥٠٦ اختلاف تجارب الحياة  
 ٥٠٧ النشوء في بيئة مختلفة وتأثير العوامل الوراثية  
 ٥٠٧ الاختلاف في الموروثات الثقافية والاجتماعية  
 ٥٠٨ رابعاً: عدم فهم الاحتياجات النفسية والعاطفية لكل طرف  
 ٥٠٩ الحب يواجه بالتحديات  
 ٥١٠ أساليب التعامل مع الخلافات  
 ٥١٠ استخدام الاستماع اليقظ  
 ٥١٠ استخدام رسالة أنا  
 ٥١٠ ابتعد عن العبارات المطلقة  
 ٥١١ لا تحاول أن تقرر من المخطئ ومن المصيب  
 ٥١١ الحلول ليست أبدية  
 ٥١١ حاول أن تحل مشكلة واحدة في كل مرة  
 ٥١١ التفاهم هو الهدف  
 ٥١١ اتجاهاتنا تعكس المعاني التي نضعها للحقائق  
 ٥١٢ انتبه للمخالفات وضربات الجزاء  
 ٥١٢ قم بذلك الآن  
 ٥١٢ استغل الظروف المواتية  
 ٥١٢ تعلم التعرف على أزمات النمو الطبيعية  
 ٥١٢ تحدث عن أفكارك ومشاعرك  
 ٥١٣ لا تتوقع من زوجك أن يقرأ أفكارك  
 ٥١٣ تعلم أن تغير الاستجابات المعتادة

- ٥١٣ ضع حدودًا للوقت الذي تقضيه في مناقشة المشكلات  
 ٥١٣ خصص وقتًا للتغيير  
 ٥١٣ تقبل المسؤولية  
 ٥١٨ خطوات حل المشكلات  
 ٥١٩ الخطوة الأولى: الاحترام المتبادل  
 ٥١٩ الخطوة الثانية: التركيز في الموضوع الحقيقي  
 ٥٢٠ الخطوة الثالثة: ابحثا عن مجالات الاتفاق  
 ٥٢٠ الخطوة الرابعة: اتخاذ القرارات بالاشتراك معًا  
 ٥٢١ المسائل المالية  
 ٥٢٤ التعامل مع الأبناء  
 ٥٢٦ مسألة الترفيه  
 ٥٢٩ مسألة أهل الزوج وأهل الزوجة  
 ٥٢٩ مثال لحل الخلاف حول العلاقة مع أهل الزوج  
 ٥٣١ المسائل الجنسية  
 ٥٣٦ قصة من الحياة  
 ٥٤٤ خيط وشبك الانقطاع  
 ٥٤٧ مراحل حل أي مشكلة:  
 ٥٤٧ ١ - نشأة المشكلة  
 ٥٤٧ ٢ - الاستماع والتأكد من المشكلة  
 ٥٤٧ ٣ - الذي أريده هو  
 ٥٤٨ ٤ - البحث عن احتمالات  
 ٥٤٨ ٥ - وقت اتخاذ القرار  
 ٥٤٩ لكل مشكلة حل  
 ٥٥٠ هذه هي القصة .. وأما عبرتها فهي  
 ٥٥٢ الأساليب المثالية والحضارية لحل المشكلات  
 ٥٥٢ الحل عبر الحوار  
 ٥٥٢ الإفصاح بركة عن المشاعر  
 ٥٥٣ الاستماع بإنصات للطرف الثاني  
 ٥٥٣ تقبل رأي شريك حياتك  
 ٥٥٤ الحل عبر التفاوض  
 ٥٥٥ مراحل حل المشكلات المشتركة



٥٥٥	الإعداد
٥٥٥	التحاور
٥٥٥	العرض
٥٥٦	الابتعاد عن العتاب
٥٥٧	التكيف والمرونة
٥٦٠	قوة الاعتذار
٥٦٤	ماضي الخلاف .. مستقبل الأمل
٥٦٤	اعرف قدر نفسك
٥٦٥	لا تنبش الماضي
٥٦٦	لا تترك المشكلات تتراكم
٥٦٧	لا تخبر ثالثاً
٥٦٨	احذر الرمال المتحركة
٥٧٥	طريق الحياة الطيبة
٥٧٧	وهذه القصة توضح الفكرة أكثر
٥٨٠	رحلة التغيير الذاتي
٥٨١	فمن أين تبدأ رحلة التغيير
٥٨٥	وهذه نصيحتي لك للتخلص من عادة لا تريدها
٥٨٧	سحر تحديد الأهداف
٥٩٣	فمن ترتيب الأولويات
٥٩٧	أفكار التغيير الإيجابي
٥٩٩	لا تبحث عن الكمال
٦٠٠	القناعة بشريك الحياة
٦٠٢	ابحث عن الجميل والإيجابي
٦٠٣	لا تصدر أحكاماً مسبقة
٦٠٥	بين النوايا والنتائج
٦٠٥	تقبل الاختلاف
٦٠٦	التماس الأعذار
٦٠٧	الحب قاعدة التعامل
٦٠٩	أجل إشباع حاجاتك
٦١٠	الحياة الهادئة
٦١٢	الرضا وحسن الظن



٦١٣	معايشة ضغوط الحياة
٦١٥	لكل مشكلة حل
٦١٦	معاشرة مودّع
٦١٨	كلمة أخيرة
٦٢٢	متعة المشاركة
٦٢٩	رؤية المشاركة
٦٣٢	شورى المشاركة
٦٣٤	مشاركة وجدانية
٦٣٧	مشاركة إيمانية
٦٤٤	حتى تقوى المشاركة
٦٤٤	نار الغيرة
٦٤٤	الأطفال
٦٤٥	الهواية
٦٤٥	الصمت
٦٤٦	المال
٦٤٦	العمل
٦٤٦	العنف
٦٤٧	الأهل والأقارب
٦٤٧	المعاشرة الزوجية
٦٤٩	وهناك فرص كثيرة يمكنك استثمارها للتقارب مع شريك حياتك
٦٥١	إدارة المؤسسة الإنسانية
٦٥٨	السعادة تبدأ من هنا
٦٦١	الفصل الثالث: أبجدية المودة والرحمة
٦٦٢	في بيت الحب
٦٦٤	حرف الألف:
٦٦٨-٦٦٤	إنصات، أمن، احترام، إحسان
٦٦٩	حرف الباء:
٦٦٩	بر
٦٧١	حرف التاء:
٦٧٩-٦٧١	تضحية، تغاضي، تقدير، تسامح، تجديد
٦٨١	حرف الثاء: ثقة

٦٨٣	حرف الجيم:
٦٨٣	جماع
٦٨٩	حرف الحاء:
٦٨٩	حب
٦٩٢	حرف الخاء:
٦٩٢	خدمة
٦٩٤	حرف الدال:
٦٩٤	دلال
٦٩٦	حرف الذال:
٦٩٦	ذرية
٦٩٧	حرف الراء:
٦٩٧-٦٩٨	رحمة، رضى
٦٩٩	حرف الزاي:
٦٩٩	زينة
٧٠١	حرف السين:
٧٠٣-٧٠٢	سعادة، ستر، سَكِينَة
٧٠٤	حرف الشين:
٧٠٤-٧٠٦	شورى، شكر
٧٠٧	حرف الصاد:
٧٠٧-٧١٠	صبر، صدقة، صراحة
٧١١	حرف الضاد:
٧١١	ضحك
٧١٢	حرف الطاء:
٧١٢	طلاق
٧١٥	حرف الظاء:
٧١٥	ظلم
٧١٧	حرف العين:
٧١٧	عطاء، عدل
٧١٩	حرف الغين:
٧١٩	غضب، غيرَة
٧٢٤	حرف الفاء: فهم



٧٢٧	حرف القاف:
٧٢٧	قوامة
٧٢٩	حرف الكاف:
٧٢٩	كذب
٧٣٠	حرف اللام:
٧٣٠	لطف
٧٣٢	حرف الميم:
٧٣٤	مشاركة، مودة
٧٣٦	حرف النون:
٧٣٦	نقد
٧٣٨	حرف الهاء:
٧٣٨-٧٤٠	هدف، هدوء
٧٤١	حرف الواو:
٧٤١	وقت
٧٤٤	حرف الياء:
٧٤٤	يسر
٧٤٥	في ظلال المودة والرحمة
٧٤٨	حتى يبقى الحب
٧٥٠	اصدق الله يصدقك
٧٥٣	حدد هدف حياتك
٧٥٤	شريك حياتك أولاً
٧٥٧	تواصل مع شريكك
٧٦٠	لا تضع الملح على الجرح
٧٦٣	شريك حياتك إنسان
٧٦٦	الطيبون للطيبات
٧٦٩	اكتبها أنت
٧٦٧	هل نبدأ من جديد؟!
٧٧١	الخاتمة
٧٧٩	فهرس المراجع والمصادر
٧٨٧	محتويات الكتاب