

الفهرس

- إهداء..... ٣
- إهداء خاص..... ٥
- كلمة الكاتب..... ٧
- مقدمة..... ٩
- هل أنت مستقر في حياتك الزوجية؟!..... ١١
- الفصل الأول: قبل أن تبدأ اشرب كوبًا من العصير ثم
اقرأ هذه العناوين.
- مفاهيم خاطئة..... ١٧
- إصرار وعزيمة..... ٢٢
- هدف راقى..... ٢٥
- اختيار صحيح..... ٢٩
- مصارحة رائعة..... ٣١
- اقتنع بشريكك..... ٣٦
- تقبل شريكك..... ٣٩

٤٤	افهمني.....
٥٢	لغة مشتركة.....
٥٥	إخلاص وإتقان.....
٥٩	صدقة زوجية.....
الفصل الثاني: لابد وأن تبني جسراً من التواصل	
٦٥	بناء علاقة.....
٦٨	صداقة زوجية.....
٧٢	تفاعل رائع.....
٧٧	حُسن دافئ.....
٨٣	ضحك الزوجين.....
٩١	هدية جميلة.....
٩٥	ابتكارات زوجية.....
٩٩	اهتمام رائع.....
١٠٢	حلقة تواصل.....

مائدة حوار..... ١٠٦

دعه يتحدث..... ١١٠

مجلس شورى..... ١١٤

الفصل الثالث: علاقة حب ومودة وألفة

مبادرة حب..... ١١٩

قُبلة النوم..... ١٢٥

قُبلة الصباح..... ١٢٨

اشتياق قاتل..... ١٣٢

إفطار صباحي..... ١٣٥

مكالمة رومانسية..... ١٣٧

حالة انجذاب..... ١٣٩

استقبال مميز..... ١٤٢

وداع مؤقت..... ١٤٥

مساج زوجي..... ١٤٧

الفصل الرابع: أخلاق نبيلة ومبادئ قيمة

١٥١	مبادئ قيمة.....
١٥٣	تفاوت عظيم.....
١٥٧	شخصية مؤثرة.....
١٩٥	خلق نبيل.....
١٦٣	كرامة وعزة.....
١٦٦	تنازل مقصود.....
١٧١	تضحية وإيثار.....
١٧٤	قناعة ورضا.....
١٧٧	حكمة الزوجين.....

الفصل الخامس: خذ القرار... الاستقرار أم غيره

١٨٣	أولوية الزوجين.....
١٨٦	اكتشاف دقيق.....
١٨٩	نظافة وتزوين.....

١٩٣.....إتيكيت الزوجين

١٩٨.....ميول مهمة

٢٠٥.....ثقة مطلوبة

٢١٠.....دعاء الزوجين

٢١٣.....الطفل الأول

الفصل السادس: لا للملل.. نعم للنشاط والحيوية

٢١٩.....فراغ ممل

٢٢٢.....جدول منظّم

٢٢٥.....أجازة ممتعة

٢٢٩.....أنشطة قبل النوم

٢٣٣.....أفكار يومية

٢٣٦.....تمارين رياضية

٢٣٩.....مشاعر رقيقة

٢٤١.....تجديد وتغيير

معسكر زوجي..... ٢٤٣

الفصل السابع: اتفاقيات وحلول

إبرام عقد..... ٢٤٧

بنود صريحة..... ٢٤٩

خط أحمر..... ٢٥٢

مراعاة المشاعر..... ٢٥٥

دائرة مغلقة..... ٢٥٨

مشروع كبير..... ٢٦٤

مُتعة العلاقة..... ٢٦٨

حلول رومانسية..... ٢٧١

مصالحة قبل النوم..... ٢٧٤

حل اقتصادي..... ٢٧٦

باقة شكر..... ٢٨١

خاتمة..... ٢٨٣