

الفهرس

٩

(الجزء الأول) (علاقات صحية).

- يعني إيه «علاقة صحية»؟
- إيه احتياجات العقل الباطن في العلاقات؟
- الحب في زمن السوشيال ميديا.
- هل كل الرجال بتعبر عن حبها بنفس الطريقة؟
- طب إيه طرق التعبير اللي بتحتاجها المرأة؟
- احتياج «الأمان» عند المرأة، وتضارب احتياجاتها العاطفية مع الرجل.
- هل في علاقة صحية (الحب فيها غير مشروط)؟
- اطلبوا احتياجاتكوا (في حاجات تحس ومتقالش)!
- قاعدة الخمسة احتياجات للعلاقة الصحية.
- (قاعدة ال ٦ مظاهر مقلقة لكن صحية في العلاقة).

٢٧

الجزء الثاني (النضج العاطفي).

- الفرق بين الناضج والخام.
- ليه الخام مقلق في العلاقات؟
- حوله من «حبيب» لحاطب.
- الفرق بين «التعلق» و«احتياج الحب»؟
- علامات مقلقة من خطيبك، وتكتيكات إزاي تغلب عليها؟
- الاحتياج للسيطرة للرجالة، هل دا شيء صحي؟
- «اتخانقوا صح»!
- «علامات اختيارك للشريك الصح»؟
- «علامات تعرفك إنك متستعجلش على الاختيار»
- «التعافي من علاقة فشلت».
- جُمل «سامة» بتنهى العلاقات.
- نصايح من صديق ليكي على جنب».
- أهمية «التواصل الصحي».

- الفرق بين ال high profile وال low profile.
- إمتى تعرفوا إن التضحية شيء صحي؟
- الفرق بين الزوجة وشريكة الحياة؟
- غريزة المطاردة عند الرجال.
- الحب في زمن السوشيال ميديا (كلاكيت ثاني مرة).
- إظهار الحب على السوشيال ميديا.

٦١

(أنواع شخصيات البنات في الحب)

- المضطربة عاطفيا.
- البنوة البسكويتية.
- بنت عالم سمسم.
- الخجولة بزيادة.
- البنت المرتاحة.
- البنت القوية.
- الحساسة بزيادة.
- الصدامية بزيادة.. بتاعة المشاكل.
- متقلبة المزاج.
- البنت اللي عينها مليانة.
- البنت ال clumsy الهيلة المدهولة في نفسها.
- البنت ال boyish، اللي شكلها مسترجلة.

٩٦

(النسوانجي وسنينه):

- نسوانجي (البيت من بابه).
- نسوانجي (أنا حرامي بس تايب).
- نسوانجي (أليس في بلاد العجائب).
- ليه النسوانجي بعض البنات بتنجذب ليه؟
- ماذا بعد النسوانجي (العلاقات السامة).
- on and off relationship
- rebounding relationship (علاقات إعادة الربط العاطفي)

١١٧

(تكتيكات عاطفية)

— يعني إيه حب؟

— مراتك بعد الـ "٣٠".

— طرق تعبر بيها لحبك لمراتك (خصوصا بعد الـ ٣٠)

— تكتيكات للزوجة (تكتيكات الجنس الناعم)

١٢٦

(من أسألتكوا)

— حالات شخصية بأسئلة مفصلة وإجابة دقيقة لمواقف بنمر بيها في العلاقات..

١٤٥

(يقصد إيه؟)

— كلمات وجمل بيقولها الرجال، بتفهمها البنات غلط.

— إيه اللي المفروض تقوليه وتفهميه من (وراء) كل كلمة بيقولها؟

١٥٢

#تكتيكات زوجية ١

— أسئلة هتجاوبوها علشان تعرفوا بعض أكثر.

١٥٨

الخاتمة

— نصائح ذهبية من خبرة طويلة في مجال الاستشارات الزوجية.

همسة زوجية