

الفهرس

5	المقدمة
19	الفصل الأول: الوجهة والبوصلة وخطة الطيران
19	1- أهداف كتاب العادات السبع
25	2- الأسر الأكثر فاعلية
28	3- أشرك أسرتك معك في التجديد الآن
29	4- معجزة شجرة البامبو الصينية (الصبر)
31	العادة الأولى: ابدأ والهدف واضح في ذهنك
33	الفصل الثاني: العادة الأولى: ابدأ والهدف واضح في ذهنك
33	1/1 بيان مهمة الأسرة
39	2/1 الغاية والبوصلة
42	3/1 كيف تضع بياناً بمهمة أسرتك؟
48	4/1 الرجال من المريح والنساء من الزهرة
49	5/1 أصناف الحب الاثنا عشر
54	6/1 بيان الأسرة بعد مجيء الأحفاد
56	7/1 بيان مهمة لثلاثة أو أكثر
60	8/1 إعداد بيان مهمة الأسرة:
67	9/1 قوة بيان مهمة الأسرة
69	10/1 الحب التزام
74	11/1 تعزيز الروابط بالأسرة الكبيرة
80	12/1 ثلاثة محاذير عند وضع بيان مهمة الأسرة
83	العادة الثانية: كن مبادراً... إيجابياً ومنصفاً
85	الفصل الثالث: العادة الثانية: كن مبادراً... إيجابياً ومنصفاً



- 1/2 بين المؤثر والاستجابة مسافة 85
- 2/2 كيف توجد زر الإيقاف بداخلك 86
- 3/2 المنح الإنسانية الأربع الفريدة 87
- 4/2 منحة إنسانية خامسة: روح الفكاهة 93
- 5/2 الحب سلوك 94
- 6/2 تنمية المنح الإنسانية الأربع 95
- 7/2 دائرة التأثير ودائرة الاهتمام 100
- 8/2 أنصت للغتك 104
- 9/2 كيف تكون إيجابياً مبادراً بحيث تحدث الفرق في أسرتك؟ 105
- 10/2 قوانين الحب الأولى 125
- 11/2 كل مشكلة هي فرصة جديدة لتزيد إيداعاتك 130
- الفصل الرابع: العادة الثالثة: طبق فقه الأولويات (ابدأ بالأهم فالمهم) (أسرتك هي الأولوية الأولى في حياتك) 137
- 1/3 عندما لا يكون الأهم هو الأهم (عدم فقه الأولويات) 137
- 2/3 الأسرة: استعراض على الهامش أم شاشة عرض رئيسة؟ 140
- 3/3 الأبوة والأمومة دور فريد 143
- 4/3 عندما تتبدل البنية الأساسية يمتل توازن كل شيء 145
- 5/3 قفزة من أرجوحة عالية بدون شبكة أمان 155
- 6/3 أصلح البوصلة 157
- 7/3 اضرب في الجذور 163
8. من سيربي أبناءنا 165
- 9/3 وقت أسبوعي للأسرة 168
- 10/3 الالتزام بوقت الأسرة 178
- 11/3 أوقات الترابط باللقاءات الفردية 179
- 12/3 ضع الصخور الكبيرة أولاً 185
- 13- تنظيم الأدوار 187



- 14- نظرة سريعة للخلف وللأمام 188
- الفصل الخامس: العادة الرابعة .. مارس مسئوليتك 191
- 1- مسئولية المربي في الإسلام: 193
- 2- أهم المسئوليات على الأب والأم: 195
- 1/2 مسئولية التربية الإيمانية..... 195
- 2/2 مسئولية التربية الخلقية 199
- 3/2 مسئولية التربية الصحية والجسمانية..... 208
- 1- وجوب النفقة على الأهل والولد..... 208
- 2- اتباع القواعد الصحية في المأكل والمشرب والنوم..... 208
- 4/2 مسئولية التربية العقلية 213
- 5/2 مسئولية التربية النفسية 220
- 6/2 - مسئولية التربية الاجتماعية 232
- 7/2 مسئولية التربية الجنسية..... 248
- العادة الخامسة: افهم أولاً ليسهل على الآخرين فهمك..... 277
- الفصل السادس: العادة الخامسة 279
- 1- وجهات النظر..... 279
- 2- متاعب الأسرة الأساسية سببها سوء الفهم 281
- 3- الرضا وعدم الرضا .. ينبع من التوقعات..... 283
- 4- محاولة الفهم هي العنصر الأساسي لبناء الثقة 285
- 5- قيمة الوديعة التي ستضعها في حساب أفراد أسرتك 289
- 6- التغلب على الغضب والإساءة..... 296
- 7- الاستماع بتعاطف 298
- 8- النصف الثاني من العادة: اسع أن يفهمك الآخرون..... 310



- 9- كيف تخلق الثقافة الموالية للعادة الخامسة؟ 314
- 10- مراحل تطوير الفهم 318
- 11- كيف تفهم زوجتك؟ وكيف تفهمك هي؟ 321
- 12- كيف تفهم أولادك في مراحلهم السنوية المختلفة؟ 356
- العادة السادسة: تكاتف وتآزر وحقق المكسب المشترك 387
- الفصل السابع: العادة السادسة: تكاتف وتآزر وحقق المكسب المشترك 389
- 1- التكتاف والتآزر - الخير الأسمى لجميع العادات 391
- 2- الواقع المصري / العربي 398
- 3- من الإعجاب إلى التوتر 399
- 4- التطبيق العملي 402
- 5- الجهاز المناعي للأسرة 405
- 6- أنت ترى الأمر بشكل مختلف، حسناً، ساعدني كي أفهم 407
- 7- تدريب على التعاون 415
8. المكسب المشترك في تربية بناتك 422
- العادة السابعة: جدد باستمرار وسن المنشار 423
- الفصل الثامن: العادة السابعة: جدد باستمرار وسن المنشار 425
- 1- التحلل 425
- 2- قوة التجديد القائم على الاعتماد المتبادل 427
- 3- جوهر التجديد العائلي: الالتزام بتقاليد ومبادئ الأسرة 429
- 4- كيف توجد روح التجديد في أسرتك؟ 466
- الفصل التاسع: (خاتمة) من البقاء إلى الاستقرار إلى النجاح إلى المغزى من الأسرة 471
- مقدمة 473
- أولاً: البقاء 476



477..... ثانيًا: الاستقرار

478..... ثالثًا: النجاح

479..... رابعًا: المغزى من الأسرة

485..... الخلاصة

489..... المراجع

491..... الفهرس

