

الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٧
الجزء الأول: الرجال مثل الأطفال، ولكنهم أطفال كبار	٢٥
الفصل الأول: أزواج لكن أطفال	٢٧
لا تبحتي عن سبل لالتماس الأعذار لزوجك	٢٢
لا تشعري بالأسف حيال زوجك	٢٣
كوني صادقة مع نفسك	٢٤
المسافة العاطفية	٢٣
الفصل الثاني: الزوجات أمهات لأزواجهن	٢٧
تنمية الوعي بالطريقة التي يقوم بها المجتمع بتدريب الإناث على	
القيام بدور الأم	٤٠
تصرفي كزوجة ناضجة وليس كأم لزوجك	٤٢
توقعي من زوجك أن يتصرف كرجل بالغ، وليس كطفل	٤٤
الجزء الثاني: الزوج الطفل سيظل طفلاً	٤٧
الفصل الثالث: التواصل من جانب واحد	٤٩
لا تتسرعي في لوم نفسك على التواصل غير الجيد الذي تتصف	
به علاقتكم	٥٢
النساء يثرثرن كثيراً	٥٤
النساء كثيرات الإلحاح والشكوى	٥٥
النساء تغلبهن العواطف وغير منطقيات في طريقة تفكيرهن	٥٦
كوني صورة واقعية عن نوع التواصل الموجود بينكما	٥٨

- ٦١ **الفصل الرابع: إجراء مناقشة جادة وفعالة مع زوجك**
 النوع الأول: الرجل الذي لا يتناقش أبداً وليس لديه النية لذلك
 مستقبلًا ٦١
- النوع الثاني: الرجل الذي كانت لديه القدرة على المناقشة في
 الماضي ٦٢
- النوع الثالث: الرجل الذي يدعي معرفته بكل شيء ٦٥
- إذا كان موقف الرجل سلبياً فلتكن استجابتك حاسمة ٦٧
- ٦٩ **الفصل الخامس: أهمية المشاركة الوجدانية بين الزوجين ...**
 تحدثي مع شريك حياتك عما تشعرين به ٧١
- وفري الوقت اللازم لمشاركته الأفكار والمشاعر ٧١
- ٧٣ **الفصل السادس: إبداء الاحترام المتبادل بين الزوجين**
 وضحي لزوجك أن دعاياته تجرح مشاعرك وتحرجك ٧٧
- لا تضحكي - فقط - لأنه من المتوقع أن تضحكي ٧٧
- اكتشفي روح الدعابة بداخلك واستمتعي بها ٧٨
- ٧٩ **الفصل السابع: عدم مبالاة الزوج بزوجته**
 غيري طريقة تفكيرك عندما تشعرين بتجاهل الآخرين لك ٨٢
- ارفضي تجاهل الآخرين لوجودك ٨٢
- احرصي على عدم تجاهل النساء الأخريات ٨٤
- ٨٥ **الفصل الثامن: توجيه الاهتمام الدائم للمرأة**
 توقفي عن محاولة إيجاد تفسير ٨٦
- لا تهدري وقتك في جدال من يعتقد أنه على صواب ٨٧
- ثقي في ذكائك الشخصي ٨٨
- ٨٩ **الفصل التاسع: الخداع في العلاقة الزوجية**
 ناقشي شكوكك مع شريك حياتك ٩١

٩٢	ابحثي عن الدليل
٩٤	واجهي شريك حياتك بأكاذيبه
٩٧	الفصل العاشر: أهمية وجود حوار بين الزوجين
١٠٠	لا تلقي اللوم على نفسك
١٠٣	الفصل الحادي عشر: عدم احترام الزوج لتفكير زوجته
	الفصل الثاني عشر: التنفيس عن مشاعر الغضب بين
١٠٥	الزوجين
١٠٨	قمع الغضب
١١	التعبير عن الغضب
١١٢	الانفجار
١١٣	التحدث والتصرف بثقة
١١٦	الانعزال
١١٩	الجزء الثالث: الصبي المتسلط
١٢١	الفصل الثالث عشر: الحياة مع زوج عنيف
١٢٤	عدم التماس الأعذار للزوج
١٢٤	عدم الرهبة من أسلوب الزوج العنيف
١٢٤	الاستجابة للموقف بثقة
١٢٧	الفصل الرابع عشر: الوقوع ضحية للإساءة الجسدية
١٣٠	اقطعي علاقتك به
١٣١	أعطِ الأولوية لأمنك وأمن أطفالك
١٣٢	لا تتحملي اللوم عما فعله معك
١٣٣	لا تلتمسي له العذر
١٣٥	الفصل الخامس عشر: تأثر الأبناء بسلوكيات الآباء
١٣٧	خذي أطفالك وارحلي عنه

- ١٣٨ ابحتي عن قدوة جيدة لطفلك
- ١٤١ **الفصل السادس عشر: تعرض النساء للإساءة الجنسية**
- ١٤٤ ارفض الرضوخ لدور ضحية الإساءة الجنسية
- ١٤٥ قلولي "لا" بصراحة عندما تعين الرفض
- تمسكي بأن تكون علاقتكما الزوجية علاقة مشاركة متكافئة
- ١٤٦ الأطراف
- الفصل السابع عشر: الاضطرار إلى ممارسة العلاقة**
- الزوجية**
- ١٤٩ لا تمتهني نفسك من أجل أحد
- ١٥١ ابحتي عن مركز متخصص في تقديم المساعدات للمرأة أو
- ١٥١ مستشارة متخصصة في شؤون المرأة
- الفصل الثامن عشر: الأعراض بعد ممارسة العلاقة**
- الزوجية**
- ١٥٣ قومي بتحليل تصرفاتك في أثناء ممارسة العلاقة الزوجية
- ١٥٥ إذا أحسست بأنه يعرض عنك فتحدثي معه في هذا الأمر
- ١٥٦ **الفصل التاسع عشر: التعرض للتحرش الجنسي في المنزل ..**
- ١٦٢ صفي تصرفاته التي ترفضينها باسمها الحقيقي
- ٦٢ تكلمي معه فيما تشعرين به حيال هذه التصرفات
- ١٦٣ ضعي حواجز بينكما لحماية نفسك من إساءاته
- ١٦٥ **الفصل العشرون: إساءة الأزواج إلى الأبناء جنسياً**
- ١٦٨ لا تلتمسي الأعذار أبداً لما فعل
- ١٦٩ لا تقبلي أن تُلامي على ما حدث أبداً
- ١٧٠ أبلغني الشرطة
- ١٧٠ ابتعدي عن هذا الرجل

- ١٧٠ **الفصل الحادي والعشرون: ماذا إذا لم يصدقك أحد؟**
- ١٧٣ ثقي بنفسك وفيما عرفت من معلومات
- ١٧٤ صدقي طفلك
- ١٧٤ تحدثي مع الشخص الذي سيصدقك
- ١٧٥ **الفصل الثاني والعشرون: إقبال الأزواج على المواد الإباحية**
- ١٧٨ لا تحاولي إجبار نفسك على تقبل هذا الأمر
- ١٧٩ تحدثي مع زوجك حول هذا الأمر
- الفصل الثالث والعشرون: كيفية التصرف حيال رفض الزوج**
- ١٨١ **مناقشة الزوجة**
- الجزء الرابع: لا أستطيع العيش معه ... ولا أستطيع العيش**
- ١٨٥ **بدونه**
- ١٨٧ **الفصل الرابع والعشرون: الشك في خيانة الزوج لزوجته**
- ١٩٠ ناقشي زوجك في تلك الشكوك
- ١٩٣ ضعي في اعتبارك احتمال عدم صحة شكوكك
- ١٩٣ ابحثي عن الدليل على خيانتة
- الفصل الخامس والعشرون: كيفية التصرف حيال التأكد من**
- ١٩٥ **خيانة الزوج لزوجته**
- ٢٠٠ واجهيه بما اكتشفت من خيانة
- ٢٠٠ لا تلومي نفسك
- ٢٠١ لا تصفحي عن زوجك دون اقتناع بذلك
- ٢٠٢ ركزي على تلبية احتياجاتك في الحياة واهتمي بنفسك
- الفصل السادس والعشرون: اكتشاف أكاذيب وخداع الزوج**
- ٢٠٣ **بعد مرور عدة سنوات**
- ٢٠٥ ثقي بنفسك
- ٢٠٥ لا تجعلي التفكير في الأحداث الماضية يستحوذ عليك

الفصل السابع والعشرون: كيفية التغلب على هاجس خيانة	
٢٠٩	الزوج
٢٠٩	الشعور بالكآبة والحزن
٢١٢	محاولة الوصول لتفسير مقنع لما حدث
٢١٣	محاولة التوصل للطريقة المثلى للتصرف حيال الأمر
٢١٤	يجب أن تدركي أن هذه الأفكار ستستحوذ عليك
٢١٥	تعلمي توجيه عقلك نحو أفكار أخرى
الفصل الثامن والعشرون: كيفية التغلب على الشعور بالقلق	
٢١٧	والذعر
٢١٩	الخطوة الأولى: تقبل القلق
٢١٩	الخطوة الثانية: معرفة المزيد عن القلق
٢٢٠	الخطوة الثالثة: إعادة النظر بطريقة إيجابية تجاه القلق
٢٢٠	الخطوة الرابعة: التوقف عن الانشغال التام بالقلق
	الخطوة الخامسة: التركيز على إنجاز المهام بدلاً من الاهتمام
٢٢١	بالمشاعر
الفصل التاسع والعشرون: كيفية التغلب على آلام المعدة	
٢٢٣	نتيجة الشعور بالحزن والقلق
الفصل الثلاثون: الحيرة في اتخاذ قرار العيش معه أو	
٢٢٧	العيش بدونه
٢٣٤	وازني بين الإيجابيات والسلبيات للوضع الجديد
٢٣٥	حاولي استقراء المستقبل
٢٣٦	لا ترحلي عنه إذا كنت لا تستطيعين اتخاذ القرار حتى الآن
٢٣٩	الجزء الخامس: المثالية المزيضة للزوج غير الناضج
الفصل الحادي والثلاثون: السعادة الواهية للعيش مع الزوج	
٢٤١	غير الناضج

- ٢٤٥ لا تبالي بمحاولة إقناعك بمدى حسن حظك في الحياة
- ٢٤٥ ابحتي عن يظهر التعاطف الحقيقي معك
- ٢٤٦ عبري بوضوح عن انحدار مفهوم الرجولة في المجتمع
- الفصل الثاني والثلاثون: كيفية التصرف حيال إلقاء اللوم**
- ٢٤٧ **على الزوجة**
- ٢٤٨ ارفضى تحمل مسؤولية سلوكيات زوجك
- ٢٤٨ ابحتي عن شخص يدعمك ولا يلقي عليك باللوم
- الفصل الثالث والثلاثون: كيفية العيش مع رجل يجيد**
- التظاهر أمام الآخرين**
- ٢٤٩ لا تسمحى لخداعه بأن يتسبب في ضعفك
- ٢٥٢ لا تهدري وقتك في محاولة فضح سلوكياته
- ٢٥٣ لا تسمحى لخداعه بأن يغير من شخصيتك
- ٢٥٤ ابحتي عن تتحدثين معه فيصدقك ويساعدك
- ٢٥٥ **الجزء السادس: تزايد قوة شخصية المرأة مع مرور الوقت**
- الفصل الرابع والثلاثون: كيفية التغلب على الشعور**
- بالذنب**
- ٢٥٧ تعريف الذنب
- ٢٥٩ الموقف الواجب اتخاذه للتغلب على الشعور بالذنب
- ٢٦٠ لا تهدري طاقتك في الشعور بالذنب إذا لم تكوني مذنبه بالفعل
- ٢٦١ وجهي اللوم لمن يستحقه
- الفصل الخامس والثلاثون: حدود التحلي بالتسامح مع**
- الزوج**
- ٢٦٥ التأكيد على أهمية الحرية والحب والتحلي بالتسامح
- ٢٦٦ إساءة فهم معنى الغفران

- ٢٦٨ تأكىء المءءمع على ضرورة ءءلى النساء بالءسامء
- ٢٧٠ ءسامءى مع زوجك عءءما ىكون ءءسامء مناسباً
- ٢٧٠ لا ءءبرىه بأنك ءسامءء معه إذا لم ءءعبرى بءلك
- ٢٧١ ءءلى عن المءاعر السلىبىة والإءساس بالءضب
- الفصل السادس والءءالءون: ءاآة الزوجة إلى ءعزىزءءءها**
- ٢٧٣ **فى نءسها**
- ٢٧٧ اءرصى على ءنمىة ءاءك أولاً
- ٢٧٩ فءرى بموءوعىة فى آراء الآءرىن فى شءصىءك
- ٢٨٠ اءرصى على ءنمىة ءءءك بنءسك
- ٢٨٠ اءرصى على صءبة من ىءبونك واءءفىءى من آراءهم الإىآابىة
- ٢٨٣ **الفصل السابع والءءالءون: الءوف من الشءور بالوءءة**
- ٢٨٨ ءفهمى الفرق بىن الوءءة والعزلة
- ٢٨٩ اعءرفى بأنك وءىءة وءاولى الاءءفاءة من وءءك
- الفصل ءامن والءءالءون: ءءلى بالءءآاعة فى مواآةة**
- ٢٩١ **مصاعب الءىة**
- ٢٩٦ لا ءهءرى ءىاءك فى ءءصرف بسلىبىة
- ٢٩٧ اءءبرى ءءءك على آءءىاز العقباء ءى ءعءرض ءرىك
- ٢٩٨ ءعلمى معنى ءءءة بالنءس
- ٢٩٨ مءارسة ءىة مفعمة بالءءة
- الفصل ءاسع والءءالءون: عزوف النساء عن ءقوىة**
- ٣٠١ **شءصىاءءهن**