

سه شهید سرزمین عشق و دلدادگی:
هانیه،

و هب (شوهرش)
و أم و هب (مادر شوهرش)^۱.
آری، حُبُّ «الحُسین» یَجْمَعُنَا

تو را چه غم که یکی در غمت به جان آید
که دوستان تو چندان که می‌گشی بیش اند^۲
مرا به علت بیگانگی ز خویش مران
که دوستان وفادار بهتر از خویش اند
غلام همت رندان و پاکبازانم
که از محبت با دوست، دشمن خویش اند^۳

مرا عهدی است با جانان که تا جان در بدن دارم
هواداران کویش را چو جان خویشتن دارم^۴

۱. هر سه مسیحی بودند که با گفتار و نفس قدسی امام حسین (علیه السلام) مسلمان و در کربلا شهید شدند.

۲. کشتن با مهرورزی و عشق

۳. سعدی

۴. حافظ

سخن آغازین	۱۰
سرآغاز	۱۳
بگشتم و خوشگلم کن	۱۶
ظاهرسازی یا عصب‌کشی؟	۱۷
دفتر «زندگی آرام»	۱۷
آنچه خواهید خواند	۱۸
هدیه متقابل خواننده محترم و مؤلف	۱۹
امیدوارم که...	۲۰

فصل اول: زیرساخت‌ها

۲۳

علف باید به دهان بزی شیرین بیاید	۲۵
توصیه‌ها و نکات روان‌شناختی	۲۷
تدبیر و تحقیق کنید	۳۰
دوری و دوستی	۳۱
چند توصیه کاربردی روان‌شناختی	۳۴
تمرین و هم‌اندیشی	۴۰
عروس فامیل می‌شود یا نه؟	۴۱
ارحام چه کسانی هستند؟	۴۱
تذکرهاي روان‌شناختی	۴۲
زبان مادرشوهرنیش‌دار است؟	۴۸
دین‌آدامسی	۵۴

اصول زیربنایی	۶۲
مثلث ارتباط رحمت	۶۳
خلاصه آنچه گذشت	۶۵

فصل دوم: مادر شوهر مثبت نگر؛ راهبردهای پیشگیرانه

۶۷

قاعده طلایی	۶۹
دوپاره سازی؛ محصول بی انصافی	۷۲
چند تذکر و تمرین روان شناختی مهم	۷۷
همچون چسب و ملات	۸۵
تمرین و تکنیک و تأمل	۹۱
تعطیلات و دفن غم‌ها	۹۲
مهره مار	۹۴
الگوهای نمونه	۱۰۴
سز دلبران در حدیث دیگران	۱۱۵
بهترین هدیه	۱۱۶
بال باشیم، نه و بال	۱۲۸
به زندگی دلگرمشان کن	۱۳۲
مش قربان مهربان	۱۳۴
پیک خوشبختی باش	۱۳۶
خودتان را ملامت کنید	۱۳۹
دو تذکر روان شناختی	۱۴۲
کرم زیبایی	۱۴۴
آموزش خوش بینی	۱۴۷
خلاصه آنچه گذشت	۱۵۶

فصل سوم: عوامل آشفتگی و تعارض

۱۵۹

علل کدورت‌ها و اختلافات	۱۶۱
علل اختلافات از منظر روان شناسی	۱۶۲

توضیح چند عامل کلیدی	۱۶۵
پرسش و پاسخ	۱۷۰
اشکال و پاسخ	۱۷۱
کشاکش و درگیری با خود	۱۷۳
مشکل‌گشایی اسلام	۱۷۶
مشکل‌گشایی ذهن	۱۷۶
دو تذکر	۱۷۷
تمرین خودیاری و تکلیف خانگی	۱۷۸
سر خود را شیرۀ نمالیم	۱۷۹
ان شاء الله گریه است!	۱۸۰
معرفی منبع برای مطالعه	۱۸۲
مثلث ارتباطی زحمت	۱۸۳
مثلث بدبینی زحمت	۱۸۵
خلاصه آنچه گذشت	۱۸۷

فصل چهارم: راهبردهای درمانگرانه

۱۸۹

آینه‌گون باش	۱۹۱
همچون جراحی مغز	۱۹۲
سند شش‌دانگ برای انتقادکردن	۱۹۵
تکرار فصیح	۱۹۶
تمرین و تحقیق	۱۹۷
همان عشق اول است و زیادت	۱۹۹
آزمون عاشق	۲۰۲
چند تذکر روان‌شناختی	۲۰۵
من حسودم؟	۲۰۷
رشت است، خمیازه نکش!	۲۰۹
چند نکته روان‌شناختی	۲۱۱