

السعادة الشخصية (في عالم مشحون بالتوتر و ضغوط الحياة)

د. عبد الستار إبراهيم - الرياض

كتاب الرياض 2005 (عن مؤسسة اليمامة الصحفية)

dribrahm@kfupm.edu.sa

فهرس الكتاب

مقدمة وتمهيد

الباب الأول : ما ينبغي أن نعرفه عن التوتر وضغوط الحياة

- الفصل الأول : ما الذي يجمع بين هؤلاء؟
- الفصل الثاني : ما الضغط النفسي؟
- الفصل الثالث : الضغوط والتوتر النفسي
- الفصل الرابع : ضغوط الحياة وما تفعله بنا
- الفصل الخامس : المصادر الكبرى للضغط النفسي
- الفصل السادس : أحداث الحياة وتغيراتها

الباب الثاني : أساليب هادنة ورزينة في مواجهة ضغوط الحياة

- الفصل السابع : الاسترخاء والتوتر كنفذين
- الفصل الثامن : الاسترخاء التدريجي بالنقيض
- الفصل التاسع : الاسترخاء العميق
- الفصل العاشر : الاسترخاء بالتخيل والصور الذهنية
- المهدئة
- الفصل الحادي عشر : الاسترخاء بأساليب مختصرة
- الفصل الثاني عشر : تفعيل برامج الاسترخاء

الباب الثالث : ليس بالاسترخاء وحده أساليب أخرى لمعالجة

الضغوط

- الفصل الثالث عشر : تغيير الممكن وتقبل ما لا يمكن تغييره
- الفصل الرابع عشر : هؤلاء الأعداء الثلاثة
- الفصل الخامس عشر : التقدم للخلف
- الفصل السادس عشر : الصراعات الزوجية الخاسرة
- الفصل السابع عشر : الحلفاء الثلاثة
- الفصل الثامن عشر : معذبون بأفكارهم وسعداء بها
- الفصل التاسع عشر : خلاصة ما تعلمناه

مراجع ومصادر معلومات

صدر من كتاب الرياض

مقدمة وتمهيد

International Stress

management association

%41

%25

121

(1273 - 1207

13

14

19

16 ،15

17

(18)

" "

Arabpsynet Books Guide English Edition



www.arabpsynet.com/HomePage/Psy-books.htm

دليل الكتب النفسية العربية الإصدار العربي



www.arabpsynet.com/HomePage/Psy-books.Ar.htm

المجلة الإلكترونية لشبكة العلوم النفسية

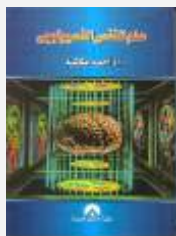
ملف العدد القادم

سيكولوجية الطفل العربي وتحديات المستقبل

APNJJournal@arabpsynet.com

علم النفس الفيزيولوجي

أ.د. أحمد عكاشة



Summary : www.arabpsynet.com/Books/Okasha.B2.htm

سيكولوجية السياسة العربية – العرب والمستقبلات

أ.د. محمد أحمد النابلسي



Summary : www.arabpsynet.com/Books/Nab.B1.htm