

## محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
١٥ - ١٦	مقدمة
١٧ - ٣٣	<u>الفصل الأول : النفس البشرية ومفهوم الذات</u>
١٨ - ٢٠	• مقدمة
٢٠	• أنماط النفس البشرية
٢١ - ٢٢	• نصائح لسمو وصفاء النفس البشرية
٢٢ - ٢٦	• مكونات الجهاز النفسي
٢٣ - ٢٥	١ - الهو
٢٥	٢ - الأنا / الذات
٢٥ - ٢٦	٣ - الأنا العليا
٢٦ - ٣١	• تحليل الذات البشرية كوسيلة للتعامل
٣١ - ٣٣	• فروض الطبيعة البشرية بينك وبين الناس
٣٥ - ٧٢	<u>الفصل الثاني : الشخصية الإنسانية</u>
٣٦	مقدمة
٣٦ - ٣٨	• تعريف الشخصية
٣٨ - ٤٠	• مكونات الشخصية
٤٠ - ٤٢	• العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية
٤٢ - ٤٤	• أنماط الشخصية
٤٤ - ٤٨	• استقصاء: هل أنت انطوائي ؟
٤٨ - ٤٩	• تكامل الشخصية
٤٩ - ٥٢	• الشخصية السوية
٥٢ - ٥٣	• سمات / صفات الشخصية القوية

الصفحة	الموضوع
٥٧-٥٤	• عوامل ضعف الشخصية
٦٣-٥٧	• قياس الشخصية
٧٢-٦٤	• استقصاء: تعرف إلى شخصيتك
٩٩-٧٣	<b><u>الفصل الثالث : الحاجات الإنسانية</u></b>
٧٤	• مفهوم الحاجات
٧٧-٧٥	• خصائص الحاجات
٨٣-٧٧	• أنواع الحاجات
٨٤-٨٣	• وسائل إشباع الحاجات
٨٤	• مسؤولية المنظمات في إشباع حاجات العاملين بها
٨٥-٨٤	• أسباب عدم إشباع الحاجات
٨٥	• علاقة الحاجة بالمشكلة
-٨٦	• نظريات الحاجات:
٩٠-٨٧	١- نظرية ماسلو
٩٢-٩١	٢- نظرية آلدرفير
٩٣-٩٢	٣- نظرية هيرزبيرج
٩٥-٩٤	٤- نظرية ماكجروجر
٩٩-٩٥	٣- نظرية إريكسون
١١٨-١٠١	<b><u>الفصل الرابع : التفكير الإنساني</u></b>
١٠٢	• مفهوم التفكير الإنساني
١٠٣-١٠٢	• ما هي أهداف التفكير الإنساني؟
١٠٤-١٠٣	• أخطاء في التفكير

الصفحة	الموضوع
١٠٥-١٠٤	• أساليب تعديل أخطاء التفكير
١٠٥	• العوامل المساعدة والعوامل المثبطة للتفكير
١١٢-١٠٦	• أنماط التفكير
١١٤-١١٣	• عقليات البشر
١١٨-١١٥	• استقصاء : هل تفكر بإيجابية ؟
١٣٦-١١٩	<b><u>الفصل الخامس : السلوك الإنساني</u></b>
١٢١-١٢٠	• تعريف السلوك الإنساني
١٢٣-١٢١	• خصائص السلوك الإنساني
١٢٦-١٢٤	• أنواع السلوك الإنساني
١٣٠-١٢٧	• استقصاء : هل أنت عدواني ؟
١٣٣-١٣١	• قواعد السلوك الإنساني
١٣٦-١٣٤	• السلوك السليم وصفات الصحة النفسية
١٤٨-١٣٧	<b><u>الفصل السادس : مفهوم إدارة الذات</u></b>
١٣٨	• مقدمة
١٣٨	• مفهوم إدارة الذات
١٣٩	• Self Management
١٤٣-١٤٠	• أهمية إدارة الذات
١٤٤-١٤٣	• مبادئ إدارة الذات
١٤٨-١٤٥	• قواعد إدارة الذات

الصفحة	الموضوع
١٧٥-١٤٩	<b>الفصل السابع : مهارات النجاح في الحياة والعمل</b>
١٥٤-١٥٠	• مقدمة - مفهوم النجاح
١٥٥-١٥٤	• مفاتيح النجاح
١٥٨-١٥٦	• استقصاء : هل أنت قادر على النجاح ؟
١٥٩	• فلسفة الحياة
١٦٠	• كيف تعمل بصورة أفضل ؟
١٦١	• مفاتيحك للعلاقات الإنسانية: أنت ومرؤوسوك
١٦٣-١٦٢	• القواعد السبع للنجاح
١٦٤-١٦٣	• العادات السبع للنجاح
١٧١-١٦٤	• العادة الثامنة
١٧٥-١٧٢	• استقصاء : هل أنت ناجح في عملك ؟
٢٢٧-١٧٧	<b>الفصل الثامن : وسائل ومحاور إدارة الذات</b>
١٧٨	• وسائل تنمية الذات
١٨٠-١٧٩	• برمج عقلك بالتأكيدات الإيجابية
١٨٤-١٨١	• ٩ استراتيجيات للتميز
٢٢٨-١٨٤	• محاور إدارة الذات
١٨٥	• أولاً: قبول الذات
١٩١-١٨٥	• ثانياً: معرفة/إدراك الذات

الصفحة	الموضوع
١٩٩-١٩١	• ثالثاً: الثقة بالذات
٢٠١-٢٠٠	• رابعاً: تكوين صورة إيجابية عن نفسك/الذات
٢٠١	• خامساً: تحسين الصورة الذاتية
٢٠٢-٢٠١	• سادساً: تقديم الذات بصورة إيجابية
٢٠٥-٢٠٢	• سابعاً: التلون لتكوين انطباع حسن لدى الغير
٢١١-٢٠٥	• ثامناً: إدارة العواطف/المشاعر
٢٢٣-٢١١	• تاسعاً: القدرة على تجنب التوتر والقلق والضغط النفسي والانفعال قدر الإمكان
٢٢٥-٢٢٣	• عاشراً: حفز الذات
٢٢٦-٢٢٥	• إحدى عشر: تنمية الذات
٢٢٧-٢٢٦	• ثاني عشر: إدارة الوقت
٢٤٩-٢٢٩	<b><u>الفصل التاسع : إدارة الوقت</u></b>
٢٣٤-٢٣٠	• مفهوم الوقت وأهميته
٢٣٧-٢٣٥	• مضيعات الوقت
٢٣٨	• مفهوم إدارة الوقت
٢٤٥-٢٣٩	• نصائح مفيدة في إدارة الوقت
٢٤٩-٢٤٦	• استقصاء : هل تستفيد من وقتك ؟

الصفحة	الموضوع
٢٥١-٢٦٦	• <u>مراجع الكتاب</u> :
٢٥٢	أولاً : المصادر
٢٥٢-٢٦٢	ثانياً : المراجع العربية
٢٦٢-٢٦٦	ثالثاً : المراجع الأجنبية