

المحتويات

الصفحة

الموضوع

5الضهرس
7الاهداء
9المقدمة
11التوتر والقلق
11ما مدى انتشار القلق النفسي المرضي؟
12الضرع
12الخوف الاجتماعي
13الوسواس القهري
14القلق النفسي العام
16ينتج القلق والتوتر من؟
16وقوع الخلاف بين الناس
18مخاطر القلق والتوتر
18القلق والتوتر عند الامتحانات
20الاستخدام الجيد للقلق
21الضرع يحسن اداءك
22التوتر يرفع الكوليسترول
23مهارات تجنب التوتر والقلق
24اسباب القلق والتوتر
26مواجهة المشكلة
27درجات التوتر
27اعراض التوتر والقلق
28الأعراض الفسيولوجية للقلق
30طرق التعامل مع التوتر والعلاج
33العلاج بالاسترخاء
36تمارين للتخلص من التوتر

37	اوضاع النوم والاسترخاء
37	فوائد الاسترخاء
39	التغيرات الناتجة عن الاسترخاء
40	علاج قلق الإمتحان
41	العلاج الديني للتوتر والقلق
41	العلاج الغذائي للقلق والتوتر
42	علاج توتر الاعصاب
43	نصائح تبعد من الحامل التوتر والقلق
44	العلاج الافضل لمواجهة التوتر العصبي
45	مواجهة التوتر
47	ازالة التوتر
48	فن التحكم بالغضب
52	فن حل النزاعات والخلافات
57	فن الانصات
60	الحوار اسرع مواطن الاتفاق
64	مشكلة وحل
66	انماط الشخصيات
91	الانماط الشخصية والسلوكية
105	أنواع الشخصيات
110	اختبار الصراحة والصدق مع الذات
120	كيف تعرف شخصيات من حولك
123	المراجع