

ديل كارنيجي

١٣٥٩
دع القلق وابدأ الحياة



دار التنوير



دايل كارينجي



- 05 اقتراحات تسع تؤمن لنا فائدة هذا الكتاب.
- 09 الفصل الأول: حقائق عن القلق.
- 23 الفصل الثاني: كيف تبدد القلق.
- 31 الفصل الثالث: ماذا يخلق القلق؟

الجزء الأول في سطور

- 43 ما ينبغي عليك معرفته عن القلق.
- 45 الفصل الرابع: السبل المهمة في تحليل القلق.
- 55 الفصل الخامس: أطرد خمسين بالمئة من قلقك في العمل.

الجزء الثاني في سطور

- 61 الطرائق الأساسية في تحليل القلق.
- 63 الفصل السادس: كيف تحطم القلق قبل أن يصل إليك.
- 77 الفصل السابع: لا تدع الهوام يسيطر عليك.
- 87 الفصل الثامن: اعتمد على الإحصائيات في طردك للقلق.
- 97 الفصل التاسع: أرض بما ليس منه بدياً.
- 111 الفصل العاشر: اجعل للقلق حداً معيناً.
- 121 الفصل الحادي عشر: لا تجرب نشر النشارة.

الجزء الثالث في سطور

- 129 كيف تحطم القلق قبل أن يصل إليك.
- 131 الفصل الثاني عشر: سبع طرق لخلق اتجاه ذهني يجلب لك الطمأنينة والسعادة.
- 143 ليوم فقط.
- 145 الفصل الثالث عشر: الثمن العالي للقصاص.
- 157 الفصل الرابع عشر: لا تنتظر شكراً من أحد.
- 165 الفصل الخامس عشر: هل تقبل مليون ريال لمقابل ما تملك.

173	الفصل السادس عشر: كن نفسك.....
181	الفصل السابع عشر: اصنع شراباً حلواً من حامض الليمون.....
191	الفصل الثامن عشر: كيف تتخلص من السوءاء.....
	الجزء الرابع في سلور
207	سيح طرائق تساعدك على إيجاد طريق.....
209	الفصل التاسع عشر: القاعدة الذهبية لقهر القلق.....
227	الفصل العشرون: تجنب القلق المتأتي من النقد.....
231	الفصل الحادي والعشرون: كن قويا أمام النقد.....
235	الفصل الثاني والعشرون: سخافات ارتكبتها.....
	الجزء الخامس في سلور
241	كيف تتجنب القلق المتأتي من النقد.....
243	الفصل الثالث والعشرون: ست طرائق تساعدك على قهر التعب والقلق.....
249	الفصل الرابع والعشرون: كيف تطرد الإرهاق.....
	الفصل الخامس والعشرون: على الزوجات ابتعدن عن الإرهاق لتحفظن
255	بشبايكن.....
	الفصل السادس والعشرون: اتبع هذه العادات الأربع كي تشفى من الإعياء
261	والقلق.....
265	الفصل السابع والعشرون: كيف تتخلص من الضجر.....
271	الفصل الثامن والعشرون: كيف تتجنب قلق الأرق.....
	الجزء السادس في سلور
	هناك ست طرق تبعد عنك الإعياء والقلق وتوفر لك نشاطات وقدراتك على
277	الحياة.....
279	الفصل التاسع والعشرون: كيف تحوز على العمل الذي يلائمك.....
285	الفصل الثلاثون: أعلم انه باستطاعتك أن تزيل متاعبك.....
295	الفهرس.....