

إدارة التوتر

مقدمة في علم إدارة التوتر المحلي والدولي



أ- د / محسن احمد الخضيرى

فهرس الكتاب

مقدمة.....	٥
المبحث الاول نظريات تفسير التوتر	١٧
اولاً- نظرية الطاقة الزائدة (الطاقه الفائضة)	١٩
ثانياً- نظرية التوجه المستقبلى وطموحاته	٢٥
ثالثاً- نظرية قصور الإمكانيات	٢٨
رابعاً- نظرية الرغبة في الهيمنة والسيطرة وإملاء الاراده	٣٢
خامساً- نظريه الانطلاق إلى آفاق جديدة	٣٤
سادساً- نظرية الحصار والانغلاق وعدم الحرية	٣٦
سابعاً- نظرية حلبة المنافسة	٣٨
المبحث الثاني بحوث التوتر	٤١
أولاً- استهداف التوتر	٤٥
ثانياً- اختلاف التوتر عن الظواهر الأخرى	٤٧
ثالثاً- طبيعة أحداث التوتر	٤٩
رابعاً- قضايا التوتر	٥١
خامساً- مدى الحاجه إلى دراسة التوتر	٥٥
سادساً- اعتبارات التوتر	٦١
سابعاً- تصاعد الاهتمام بالتوتر	٦٣
المبحث الثالث فلسفة التوتر	٦٧
أولاً- الطبيعه الحركية للتوتر	٦٩
ثانياً- ارتباطية التوتر	٧٢
ثالثاً- حتميه التوتر	٧٤
رابعاً- حقيقة التوتر	٧٨
خامساً- ايجابيه التوتر	٨١

- المبحث الرابع مفهوم التوتر..... ٨٥
- اولاً- تعريف التوتر..... ٨٧
- ثانياً- أسس التوتر..... ٩١
- ثالثاً- علاقه التوتر بالقلق وعدم الراحة..... ٩٣
- رابعاً- جوانب وابعاد التوتر..... ٩٥
- خامساً- الربط بين جملة الأسباب وجملة النتائج..... ٩٧
- المبحث الخامس أهمية دراسة التوتر..... ١٠١
- اولاً: فهم العلاقات الحيوية القائمة بين الأطراف المتوترة..... ١٠٥
- ثانياً: تحليل الاوضاع المتحركة التي تعود إلى هذا التوتر..... ١٠٦
- ثالثاً: معرفة الأسباب والعوامل والدوافع المسببة للتوتر..... ١٠٨
- رابعاً: معرفة النظم التشغيلية التي تنتج هذا التوتر..... ١٠٩
- خامساً: تحديد أي الصور والاشكال سيأخذها هذا التوتر..... ١١٠
- المبحث السادس مناهج تشخيص التوتر..... ١١٣
- اولاً- المنهج الوصفي التحليلي..... ١٦٦
- ثانياً- المنهج الاستنباطي الاستقرائي..... ١١٧
- ثالثاً- المنهج القياسي الرياضى الاحصائي..... ١١٨
- رابعاً- منهج دراسة الحالة..... ١٢٠
- خامساً- المنهج التاريخي..... ١٢١
- سادساً- المنهج المتكامل للدراسات التطبيقية..... ١٢٢
- المبحث السابع أنواع التوتر..... ١٢٥
- اولاً- وفقاً للمنظور العام للتوتر..... ١٢٨
- ثالثاً- وفقاً والمدى الذي يتم الوصول إليه..... ١٣٢
- رابعاً- وفقاً للأسباب التي تحدث التوتر..... ١٣٤
- خامساً- وفقاً ومصادره المولدة للضغط..... ١٣٦
- سادساً- وفقاً لشكل صناعه التوتر..... ١٣٧
- المبحث الثامن كيف يحدث التوتر؟..... ١٤١
- اولاً- إنشاء التوتر..... ١٤٤

- ثانياً- مراحل التوتر ١٤٦
- المرحلة الاولى- الصخب والضجيج العام ١٤٧
- المرحلة الثانية- الامتلاء باسباب التوتر..... ١٤٨
- المرحلة الثالثة-إظهار التوتر ١٥٠
- المرحلة الرابعة- محاولة إحتواء التوتر..... ١٥١
- المرحلة الخامسة- علاج التوتر والتماشى معه ١٥٤
- ثالثاً- توازنات الحركة والاتجاه..... ١٥٥
- رابعاً- مدى الفهم العام لحدوث التوتر ١٥٧
- خامساً- المتابعة عن قرب لما يحدث..... ١٥٨
- المبحث التاسع أسباب التوتر ١٦١**
- اولاً- التوتر الذاتى ١٦٥
- ثانياً- القلق والخوف والجزع ١٦٧
- ثالثاً- الطمع والرغبة في الاستحواذ..... ١٦٩
- رابعاً- الآمال والطموحات والاهداف العريضة الواسعة ١٧١
- خامساً- الاحلام والاهواء والميول الجامحه والجانحه ١٧٣
- سادساً- الرغبة في السيطرة على الاخرين ١٧٣
- سابعاً- الإحساس الطاغ بالقوة ١٧٥
- ثامناً- السعى الحثيث نحو القوة..... ١٧٦
- تاسعاً- الرغبة في المعرفة والوصول إليها ١٧٨
- عاشراً- احساس متراكم بالحرمان والاحباط ١٨٠
- المبحث العاشر الشعور بالتوتر ١٨٣**
- اولاً- أهمية الشعور بالتوتر ١٨٨
- ثانياً- مراحل الشعور بالتوتر ١٩١
- ثالثاً- قياس الشعور بالتوتر ١٩٤
- رابعاً- ردود الفعل المترتبة على التوتر ١٩٦
- خامساً- انتهاء التوتر لصالح الكيان الادارى ١٩٧
- المبحث الحادى عشر صناعة التوتر ٢٠١**
- اولاً- توفير البيانات والمعلومات وتحقيق المعرفة ٢٠٦

- ٢٠٦ ثانيًا- التخطيط العام لصنع التوتر
- ٢٠٨ ثالثًا- التنظيم العام لصنع التوتر
- ٢١٠ رابعًا- التوجيه العام لصنع التوتر
- ٢١١ خامسًا- التنسيق لصنع التوتر
- ٢١٢ سادسًا- التحفيز لصنع التوتر
- ٢١٣ سابعًا- المتابعة عن قرب لصناعه التوتر
- ٢١٩ المبحث الثاني عشر أهداف التوتر
- ٢٢٣ اولًا- استخدام التوتر لإرهاق الطرف الآخر واستنزاف قواه وقدراته
- ٢٢٥ ثانيًا- استخدام التوتر لالهاء الطرف الآخر وصرف جهوده عن عمل معين
- ٢٢٨ ثالثًا- استخدام التوتر لتغيير وتحويل الانتباه إلى عمل معين
- ٢٣٠ رابعًا- استخدام التوتر كغطاء لعمل معين
- ٢٣٢ خامسًا- استخدام التوتر لتحفيز العاملين
- ٢٣٤ سادسًا- استخدام التوتر لانجاز عمل معين
- ٢٣٥ سابعًا- استخدام التوتر كضغط عام متولد
- ٢٣٧ المبحث الثالث عشر آثار التوتر
- ٢٤٠ اولًا- تحليل آثار التوتر
- ٢٤٢ ثانيًا- الوصول إلى نوعية الآثار
- ٢٤٢ القسم الأول- الآثار الايجابية للتوتر
- ٢٤٥ القسم الثاني- الآثار السلبية للتوتر
- ٢٤٧ ثالثًا- فاعلية الآثار
- ٢٤٨ رابعًا- تحديد منطلقات التعامل
- ٢٥٠ خامسًا- التكيف مع آثار التوتر
- ٢٥٣ المبحث الرابع عشر علاج التوتر
- ٢٦٢ الطرق الأولى- الطرق التقليدية في معالجة التوتر
- ٢٦٣ الطرق الثانية- الطرق غير التقليدية الابتكارية لعلاج التوتر
- ٢٦٤ اولًا- الاسترخاء واخذ نصيب وافر من الراحة
- ٢٦٦ ثانيًا- الاحتواء لضغوط التوتر
- ٢٦٨ ثالثًا- الاستيعاب لضغوط التوتر

- ٢٦٩ رابعاً- الامتصاص للضغوط التوترية.....
- ٢٧١ خامساً- اللامبالاه وعدم الإحساس والتجاهل
- ٢٧٢ سادساً- التهيدنه
- ٢٧٣ سابعاً- العزل والانعزال
- ٢٧٤ ثامناً- تحويل الاتجاه.....
- ٢٧٥ تاسعاً- تصدير التوتر إلى الخارج.....
- ٢٧٧ عاشراً- إعادة صياغه التوتر، وإعادة هيكلته.....
- ٢٧٨ الحادى عشر- التسوية والانفراج الذاتى
- ٢٧٩ الثانى عشر- التسامح والغفران.....
- ٢٨٠ الثالث عشر- صرف النظر بالعود الكاذبة
- ٢٨١ الرابع عشر- الإستجابة للضغط المتولد مرحلياً
- ٢٨٢ الخامس عشر- القفز فوق أسباب الخلاف
- ٢٨٥ الخاتمة.....
- ٢٩٣ مراجع البحث.....
- ٢٩٣ اولاً- المراجع باللغة العربية.....
- ٢٩٣ ثانياً- المراجع باللغات الاجنبية.....
- ٢٩٥ فهرس الكتاب.....