



# مكتبة جامعة فيلادلفيا

## الفهارس الآلية

تعلم أن تسترخي : أساليب مجربة لخفض الضغط النفسي ، و التوتر ، و القلق : و تيسير الوصول الى أقصى أداء

بيانات المسؤولية	تأليف سي يوجين والكر ؛ تعريب جمال الخطيب
المؤلف	والكر,سي يوجين (مؤلف) الخطيب,جمال (مترجم)
بيانات النشر	الرياض: مكتبة العبيكان, 2001
الوصف المادي	376 ص. ؛ 21 سم
ردمك	2-884-20-9960
الموضوع الرئيسي	علم النفس
رؤوس الموضوعات	القلق الاسترخاء الضغط النفسي
رقم التصنيف	152.46 و و ك

