

ชีวิตที่ยุ่งเกินกว่าจะเครียด

เขียนโดย ผู้ดูแลระบบ

วันศุกร์ที่ 04 ตุลาคม 2013 เวลา 16:27 น. -

---



รหัสบาร์โค้ด 400310

ชื่อหนังสือ ชีวิตที่ยุ่งเกินกว่าจะเครียด

ผู้แต่ง อ.ชาติศิริ

สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์

จำนวนหน้า 269 หน้า

ราคา 250 บาท

ความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่มีแล้วเป็นทุกข์ แต่ถ้าหากต้องหมดทุกข์คงไม่สนุกแน่เมื่อเอ่ยถึงความเครียดทุกคนจะคิดถึงสิ่งไม่ดีเป็นตัวก่อปัญหาต่างๆมากมายทั้งอารมณ์จิตใจ ร่างกาย ทำให้เกิดผลกระทบต่อตัวเองและผู้อื่นรอบข้างไม่มากก็น้อย ทั้งยังก่อให้เกิดโรคต่างๆอย่างที่เราคาดไม่ถึง เช่น โรคความดันโลหิตสูง

โรคกระเพาะอาหาร เป็นผลให้ประสิทธิภาพการทำงานทำกิจกรรมต่างๆคอยถดถอยไปด้วย

หนังสือเล่มนี้จะนำเสนอกรรมวิธีต่างๆให้ท่านได้จำกัดความเครียดให้อยู่หมัดมีแหล่งทดสอบความเครียดในระดับต่างๆของคุณในหลายรูปแบบหลายสถานการณ์ที่เป็นไปได้ในชีวิตจริง