

تنش بس،

ایجاد آرامش درون

برایان ال. وایس

زهره زاهدی



وایس، بریانی لسللی	Weiss, Brian Leslie
تنش یس، ایجاد آرامش درون/ بریانی ال وایس، بهره راهدی	
تهران، جیحون، ۱۳۸۷	
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا	ISBN: 978-964-515-108-7
عنوان اصلی	Eliminating stress, finding inner peace,
۱- فشار روانی، ۲- فشار روانی -- کنترل راهدی، بهره، ۱۳۳۰، مترجم	
۲ و ۵/۵۷۵/۵۷۵	
۱۳۸۷	۱۵۵/۹۰۴۲
کتابخانه ملی ایران	۱۵۷۶۱۲۱

ققش جیس، ایجاد آرامش درون

نویسنده: برایان ال. وایس
مترجم: زهره زامدی

تاریخ چاپ: ۱۳۸۸ تیراز: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۵-۱۰۸-۷

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۳۳۲

تلفن: ۶۶۴۰۴۵۳۲ فکس: ۶۶۴۸۰۸۷۰

Email: Info@jeihuon.com
Website: www.jeihuon.com

فهرست مطالب

۷	 ماهیت تنش	فصل اول
۱۳	 علت‌های تنش	فصل دوم
۱۷	 نشانه‌های تنش	فصل سوم
۲۳	 تنش و بیماری	فصل چهارم
۲۹	 اختلال تنش پس از آسیب روانی	فصل پنجم
۳۷	 چند مورد بالینی	فصل ششم
۴۵	 تنش و نگرانی	فصل هفتم
۵۱	 تنش و معنویت	فصل هشتم
۵۵	 دستیابی سه‌گانه به کاهش تنش	فصل نهم
۶۷	 تمرینات مربوط به دفع تنش و ایجاد آرامش درون	فصل دهم