به خواب شیرین بروید

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی: [1]
آدرس صفحه: http://mava.

[2]

دسته بندی:
مهارت ها [3]
نوع محصول:
کتاب
قیمت محصول:
16000 تومان
خرید محصول [4]
توضیح محصول:

يكي از مشكلات شايع در دنياي ماشيني امروز، بي‌خوابي است. بي‌خوابي به معناي نخوابيدن نيست، بلكه مراد، خوابي است كه با دردسرها و سختي‌هايي همراه است و فرد پس از بيداري احساس راحتي و رفع خستگي نمي‌كند.

با توجه به اينكه آگاهي يافتن از چگونگي، زمان، مراحل و روند خواب و بي‌خوابي، در رفع نگراني و كنار آمدن و حل بي‌خوابي، به‌تنهايي بسيار مفيد است، در جاي‌جاي اين نوشتار و به مناسبت‌هاي گوناگون، اطلاعاتي دقيق، علمي و به‌روز ارائه شده است، تا اگر خواننده به هر دليل، از روش‌هاي درماني ارائه‌شده استفاده نكرد، باز هم مطالعة اين نوشتار برايش مفيد باشد.

نشانی منبع: http://mava.iki.ac.ir/node/350

پیوندها

[1] https://www.addtoany.com/share#url=http%3A%2F%2Fmava.iki.ac.ir%2Fproduct%2F%25D8%25A8%25D9%2587-%25D8%25AE%25D9%2588%25D8%25A7%25D8%25A8-%25D8%25B4%25DB%258C%25D8%25B1%25DB%258C%25D9%2586-%25D8%25A8%25D8%25B1%25D9%2588%25DB%258C%25D8%25AF&title=%D8%A8%D9%87%20%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8%20%D8%B4%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D9%86%20%D8%A8%D8%B1%D9%88%DB%8C%D8%AF [2] http://mava.iki.ac.ir/files/%D8%AC%D9%84%D8%AF_3.jpg [3] http://mava.iki.ac.ir/product-group/%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%AA-%D9%87%D8%A7 [4] https://eshop.iki.ac.ir/shop/10/Product/2996

این صفحه به صورت خودکار توسط سامانه مدیریت محتوای پژوهشگاه تولید شده است.