

به خواب شیرین بروید

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی: [1]

آدرس صفحه: <http://mava>



[2]

دسته بندی:

مهارت‌ها [3]

نوع محصول:

کتاب

قیمت محصول:

16000 تومان

خرید محصول [4]

توضیح محصول:

یکی از مشکلات شایع در دنیای ماشینی امروز، بی‌خوابی است. بی‌خوابی به معنای نخوابیدن نیست، بلکه مراد، خوابی است که با دردها و سختی‌هایی همراه است و فرد پس از بیداری احساس راحتی و رفع خستگی نمی‌کند.

با توجه به اینکه آگاهی یافتن از چگونگی، زمان، مراحل و روند خواب و بی‌خوابی، در رفع نگرانی و کنار آمدن و حل بی‌خوابی، به‌تنهایی بسیار مفید است، در جای‌جای این نوشتار و به مناسبت‌های گوناگون، اطلاعاتی دقیق، علمی و به‌روز ارائه شده است، تا اگر خواننده به هر دلیل، از روش‌های درمانی ارائه‌شده استفاده نکرد، باز هم مطالعه این نوشتار برایش مفید باشد.

نشانی

منبع: http://mava.iki.ac.ir/node/350?404%3Bhttp%3A%2F%2Fmava_iki_ac_ir%3A80%2Fproduct%2F%D8%A8%D9%87-%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8-%D8%B4%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%A8%D8%B1%D9%88%DB%8C%D8%AF

پیوندها

[1] <https://www.addtoany.com/share?url=http%3A%2F%2Fmava.iki.ac.ir%2Fproduct%2F%D8%25A8%25D9%2587-%D8%25AE%D9%2588%D8%25A7%D8%25A8-%D8%25B4%25DB%258C%D8%25B1%25DB%258C%D9%2586-%D8%25A8%D8%25B1%D9%2588%D8%25AF&title=%D8%A8%D9%87%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8%D8%B4%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D9%86%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>