به خواب شیرین بروید

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:
آدرس صفحه: https://mav



[1]

دسته بندی:
مهارت ها [2]
نوع محصول:
کتاب
قیمت محصول:
100000 تومان
قیمت محصول با تخفیف:
80000 تومان
خرید محصول [3]
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 حـل 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: https://mava.iki.ac.ir/node/350

پیوندها

[1] https://mava.iki.ac.ir/files/be%20khabe%20shirin%20beravid.jpg
[2] https://mava.iki.ac.ir/product-group/%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%B1%D8%AA-%D9%87%D8%A7
[3] https://eshop.iki.ac.ir/shop/10/Product/2996

این صفحه از سایت مرکز مشاوره مأوا تهیه و چاپ شده است .