دانلود کتاب غلبه بر افسردگی رابرت لیهی ترجمه فارسی

دانلود کتاب

دربارهٔ کتاب

«غلبه بر افسردگی رابرت لیهی» — در تجربهٔ اضطراب یا افت خلق، کنار کشیدن ممکن است در کوتاه‌مدت آسودگی بیاورد اما دامنهٔ زندگی را محدودتر کند. این عنوان از حوزهٔ روان‌شناسی را می‌توان برای شناخت بهتر تجربه خواند، نه برای قضاوت یا تشخیص از راه دور.