دانلود کتاب غلبه بر کمرویی و اضطراب اجتماعی مارتین آنتونی و ریچارد سوینسون ترجمه فارسی

دانلود کتاب

دربارهٔ کتاب

«غلبه بر کمرویی و اضطراب اجتماعی مارتین آنتونی و ریچارد سوینسون» — 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.