

۱۵۵۵۸۷۵

به نام خدا

{کلیدهای کوچک  
برای قفل‌های بزرگ}

# تنه‌هایی درمانی

{نویسنده: دنیل گریپو  
تصویرگر: آردیو الی  
مترجم: صدف شجعی}



انتشارات  
خط‌خطی

سرشناسه: گریپو، دانیل Grippo, Daniel  
عنوان و نام پدیدآور: تنهایی درمانی / نویسنده دانیل گریپو؛  
تصویرگر: دلیو، الی؛ مترجم صدف شجیعی.  
مشخصات نشر: تهران: انتشارات خط خطی، ۱۳۹۶.  
مشخصات ظاهری: ۸۴ ص.: مصور (رنگی)؛ ۱۱×۱۷ س.م.  
فروست: کلیدهای کوچک برای قفل های بزرگ.  
شابک: ۹۷۸-۶۷۱۵-۶۰۰-۴۹-۵۰۰۰۰ ریال  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: از سری کتاب های Elf-help books.  
یادداشت: عنوان اصلی: Loneliness therapy, c. ۲۰۰۲.  
یادداشت: چاپ دوم.  
موضوع: تنهایی Loneliness  
شناسه افزوده: الی، آر. دلیو، ۱۹۵۵- م.، تصویرگر  
شناسه افزوده: Alley, R. W.  
ناسه: زوده: شجیعی، صدف، ۱۳۶۷-، مترجم  
ر ه بسی کنگه: ۱۳۹۶ گ ۸۵/ت / BF۵۷۵  
نندی دیویی: ۱۵۸/۲  
شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۹۱۳۲۴

برای: ۵ تومان

نام: تنهایی درمانی

نویسنده: دانیل گریپو

تصویرگر: آر. دلیو

مترجم: صدف شجیعی

مشاور هنری: کیانوش غریب

مدیر هنری: منصور جام شیر

چاپ اول ناشر (چاپ دوم)

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

تهران، خیابان مطهری، خیابان مفتح، خیابان زهره، پلاک ۲۴، واحد ۲.  
تلفن: ۸۸۸۶۵۹۶۶، ۸۸۸۶۵۹۶۵، ۰۹۱۲۱۲۰۳۷۰۵

حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر خط خطی محفوظ است

ISBN: 978-600-6715-49-0



9

786006

715490

## پیش گفتار:

احساس تنهایی می‌کنی؟ اما می‌دانی  
که فقط این طوری نیستی!

احساس تنهایی در جوامع امروز،  
بسیار فراگیر شده است. به نظر می‌آید  
که هر چه سرعت مان بالاتر می‌رود و  
روابط مان بیش‌تر وابسته به فن‌آوری  
می‌شود، عمیق‌تر احساس تنهایی و  
بی‌کسی می‌کنیم.

این حس به ما می‌گوید که پیزی  
در زندگی مان از هماهنگی خارج و یا

گم شده است. شاید آن "چیز" مرگ  
یکی از عزیزان، به هم خوردن يك  
رابطه یا بیماری های سخت و مزمن  
باشد. اما زمانی که احساس اندوه و  
ناخوشی داشته باشیم، تحمل تنهایی  
طایف فریاد می شود.

دلیل احساس تنهایی شما هر چه  
که هست، این کتاب می تواند کمک  
خوبی باشد. مطمئن باشید که خواهید  
خواند دلایل متعددی را که ممکن  
است باعث این احساس شوند، و این  
می کند. سپس پیشنهادهای عملی  
و ملایمی را برای رها شدن از آن  
ارائه می دهد.

خبر خوب آن است که زندگی

خارج از مرزهای تنهایی، هنوز ادامه  
دارد. شما می‌توانید از انزوا به احساس  
ارتباط و تعامل و تعلق خاطر برسید.  
این کتاب كوچك با تصویرسازی  
شخصیت‌های خردمندش طراحی  
شده تا شما را با خودتان، دیگران و  
خدا آشنا دهد.