

۱۵۵۰۸۷۲

به نام خدا

{کلیدهای کوچک
برای قفل‌های بزرگ}

انگراسی درمانی

{نریس، بیل گریپو
تصویرگر: آردلبلی
مترجم: صدف مجیدی}



انتشارات
خط‌خطی

سرشناسه: گریپو، دانیل Grippo, Daniel
عنوان و نام پدیدآور: نگرانی درمانی / دانیل گریپو؛
تصویرگر آر. دبلیو. الی؛ مترجم صدف شجیعی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات خط خطی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۸۴ ص. ۱۷×۱۱ س. م.
فروست: کلیدهای کوچک برای قفل های بزرگ.
شابک: ۳-۷۷-۶۷۱۵-۶۰۰-۹۷۸-۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: از سری کتاب های Elf-help books.
یادداشت: عنوان اصلی: Worry therapy, c۲۰۰۰.
یادداشت: چاپ قبلی: دومان، ۱۳۹۴.

یادداشت: چاپ دوم.
موضوع: نگرانی Worry
موضوع: جنبه های مذهبی Worry -- Religious aspects
ناسه ان: آر. دبلیو. الی، ۱۹۵۵ - م. تصویرگر Alley, R. W.
ناسه افزه: شجیعی، صدف، ۱۳۶۷ -، مترجم
رد بندی ک: ۵: ۱۳۹۶ گ/ن/ BF۵۷۵
بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتاب ملی: ۴۸۹۱۳۴۱

بها: ۵۰۰ ریال

نام کتاب: نگرانی درمانی
نویسنده: دانیل گریپو
تصویرگر: آر دبلیو الی
مترجم: صدف شجیعی
مشاور هنری: کیانوش غریب زار
مدیر هنری: منصور جام شری
چاپ اول ناشر (چاپ دوم)
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

تهران، خیابان مطهری، خیابان مفتح، خیابان زهره، پلاک ۲۴، واحد
تلفن: ۰۹۱۲۱۲۰۳۷۰۵، ۸۸۸۶۵۹۶۶، ۸۸۸۶۵۹۹۱

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

ISBN: 978-600-6715-77-3



9 786006 715773

پیش‌گفتار:

آیا خیلی نگران هستید؟ آیا مضطرب
و بی‌منال هستید؟ نگران نباشید. این
کتاب هیچ‌کس نمی‌تواند همان آرامش
خاطری را بسازد که به دنبالش
هستید.

همه ما نگران می‌شویم؛ برای
خانواده‌مان، کار، مسائل مالی، سلامتی
و تمام چالش‌های روزمره زندگی. اما
نگرانی‌های طولانی مدت و شدید،
بسیار آسیب‌زننده است. این حالت

نه تنها حس بسیار ناخوشایندی به همراه دارد، بلکه موجب بیماری‌های جسمی هم می‌شود و ما را از شور زناگی جدا می‌کند. در کنار همه این مشکلات، آن انرژی ذهنی که باید صرف بر داشتن قدم‌های لازم شود؛ با نگرانی‌های پیه‌ده هدر می‌رود.

شما چه درگیر نگرانی‌های مزمن باشید و چه به تازگی با شرایط تنش‌زا روبه‌رو شده باشید، این کتاب می‌تواند به کمک‌تان بیاید. این راهنمای کوچک، روش‌های عملی و ساده‌ای برای "آرام‌بخش کردن" زندگی ارائه می‌دهد؛ در عین حال نوری هم بر معضلات عمیق‌تر می‌تاباند.