

چگونه از تنهایی لذت ببریم

سارا میتلنڈ

سما قرایی

© 1998 by John Wiley & Sons, Inc.

1944

79562

9/9/07

1. **THE STATE OF TEXAS, COUNTY OF DALLAS, ss. I, _____, Clerk of the County of Dallas, State of Texas, do hereby certify that the foregoing is a true and correct copy of the original as the same appears in the records of the County of Dallas, State of Texas.**
 2. **IN WITNESS WHEREOF, I have hereunto set my hand and the seal of the County of Dallas, State of Texas, at Dallas, Texas, this _____ day of _____, 20____.**
 3. **_____, Clerk of the County of Dallas, State of Texas.**

REPRODUCED BY THE U.S. GOVERNMENT

THE

THE SCHOOL OF

© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112

سرشناسه:

میتلند، سارا، ۱۹۵۰-م.

Maitland, Sara

عنوان و نام پدیدآور:

چگونه از تنهایی لذت ببریم؟ / سارا میتلند؛ ترجمه سما قرایی.

مشخصات نشر:

تهران: نشر هنوز، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری:

۲۰۰ ص.؛ مصور؛ ۱۸×۱۳ س.م.

شابک:

978 - 600 - 6047 - 00 - 3

وضعیت فهرست نویسی: فیا

-داشت:

عنوان اصلی: How to be alone. 2014.

یادداشت:

واژه نامه.

موضوع

عزالت - جسم و جان - هیجان ها - خودیاری

شناسه افزوده:

قرایی، سما، ۱۳۶۱-، مترجم

رده بندی کنگره:

BJ۱۴۹۹/ع۴م۹۱۳۰

رده بندی دیویی:

۵/۹۲

شماره کتابشناسی ملی:

۹۵۱۰۶

چگونه از تنهایی لذت ببریم

نویسنده: سارا میتلند

مترجم: سما قرایی

ویراستار: فروغ کاظمی

چاپ اول، تابستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

طراحی جلد براساس نسخه انگلیسی. طراحی کتاب: استودیوکارگاه-محیا کتابچی

اجرا: مریم درخشان

لیتوگرافی و چاپ: نقره آبی

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.

نشر هنوز، تهران، صندوق پستی ۱۴۸۶-۱۹۳۹۵

www.hanooz.pub *** info@hanoozpub.com

۱۱	 یک. مقدمه
۲۳	 دو. تنها بودن در قرن بیست و یکم
۲۵	 ۱. ذلیل و دیوانه و بیچاره
۴۷	 ۲. چه نور از این جا سرد آوردیم ؟
۶۱	 سه. برخورد به سمت تنهایی
۶۷	 ۱. چشم در چشم ترس
۸۳	 ۲. کاری را که دوست داری تنهایی انجام بده
۹۳	 ۳. به خلسه برو
۹۹	 ۴. به طبیعت نظر دانی
۱۰۷	 ۵. یاد بگیر و از بَرکن
۱۱۳	 ۶. تک و تنها باشید
۱۲۱	 ۷. کودکان را آموزش دهید
۱۲۹	 ۸. به تفاوت‌ها احترام بگذارید
۱۳۵	 چهار. لذت تنهایی
۱۳۹	 ۱. آگاهی شخصی
۱۴۵	 ۲. سازگاری با طبیعت
۱۴۹	 ۳. ارتباط با ماوراء
۱۵۵	 ۴. خلاقیت
۱۶۱	 ۵. آزادی
۱۶۵	 پنج. نتیجه‌گیری
۱۶۹	 تمرین
۱۸۹	 فهرست نام‌ها