

6383

۱۴۰



# معارف مقابله با احساس تنهایی

م. همدرد رضا آتین صدف

www.ketab.ir

سرشناسی: شهباز، محمد رضا، ۱۳۵۲ - عنوان و نام پدیدآور:  
مهارت مقابله با احساس تنهایی / محمد رضا آتشین صدف. مشخصات  
نشر: تهران، مؤسسه فرهنگی هنری آل یاسین، ۱۳۹۵.  
مشخصات ظاهری: ۱۳۵ ص. - صوتی: شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۷-۵۰-۲  
وضعیت فهرست نویسی: فیدبادداشت: کتابنامه: ص. ۱۴. موضوع:  
تنهایی موضوع: Loneliness موضوع مشاوره موضوع: Counseling  
موضوع: تنهایی -- جنبه‌های اجتماعی. موضوع: Loneliness  
Islam -- Religious aspects -- رده بندی کنگره: BF۵۷۵/ت۸۵۱۲  
۱۳۹۵ رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۲ شماره کتابشناسی: ۲۳۹۶۰۲۲

مهارت مقابله با احساس تنهایی

محمد رضا آتشین صدف

مؤسسه فرهنگی هنری آل یاسین

سعید فلاحتی

نجف نجفی

اول، پاییز ۱۳۹۵

زیتون

۲۰۰۰

۲۰,۰۰۰ ریال

۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۷-۵۰-۲

## فهرست مطالب

|    |                                                         |
|----|---------------------------------------------------------|
| ۵  | مقدمه                                                   |
| ۵  | (۱) تنهایی یا احساس تنهایی؟                             |
| ۶  | (۲) نگاه اسلام به تنهایی                                |
| ۷  | (۳) آیا تنهایی همیشه بد است؟                            |
| ۹  | (۴) راهکارهایی برای غلبه بر احساس تنهایی                |
| ۹  | یک) انجام رفتارهایی که دیگران را به ما علاقه مند می کند |
| ۱۰ | دو) دوری از رفتارهایی که دیگران را از ما گریزان می کند  |
| ۱۱ | سه) کنار گذاشتن کمرویی                                  |
| ۱۲ | چهار) راهکار مقابله با کمرویی                           |
| ۱۱ | نتیجه گیری                                              |
| ۱۴ | کتابنامه                                                |

مقدمه

«با هیچ کس ارتباط ندارم».

«هیچ دوست صمیمی ندارم».

«هیچ کس واقعاً مرا نمی‌کند».

«آدم‌ها کنارم هستند؛ ولی با من نیستند».

این‌ها جملاتی هستند که گاه از زبان بعضی اطرافیانمان می‌شنویم یا در نوشته‌های وب‌لگی یا جملاتی درج شده در پروفایل افراد، در شبکه‌های اجتماعی می‌بینیم یا حتی ممکن است گاهی خود ما چنین جملاتی را به زبان بیاوریم یا دست‌کم از ذهن بگذرانیم. این‌گونه سخن‌گویی از دشواری و رنجی در زندگی است به نام تنهایی یا تهی‌است. بگوییم احساس تنهایی.

(۱) تنهایی یا احساس تنهایی؟!

بین این دو، تفاوت وجود دارد. زمانی که ما در خانه هستیم و هیچ کدام از اعضای خانواده در کنارمان نیستند یا زمانی که