

نقش معنای زندگی در رهایی از

احساس تنهایی

رقیه حاجی رستمی

انتشارات بهنام قلم



۱۳۹۷

سرشناسه	حاجی رستملو، رقیه، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	نقش معنای زندگی در رهایی از احساس تنهایی
مشخصات نشر	رقیه حاجی رستملو.
مشخصات ظاهری	کرج: بهنام قلم، ۱۳۹۷.
شابک	۵۱۵۷ ص.: م. س ۵/۱۴x۵/۲۱
رصد	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۸۷۷-۵-۷
فهرست نویسی	فیفا
موضوع	تنهایی
روان‌ر	Loneliness
موضوع	روان‌شناسی اجتماعی
عنوان	Social psychology
رده بندی	۵۷۵۱۳ / ت ۸۵ ح ۲ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	۱۵۵ .۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۴۸۲

نقش معنای زندگی در رهایی از احساس تنهایی

رقیه حاجی رستملو

امین نورانی آتشیگاه: صفحه آرا

۷-۵-۹۹۸۷۷-۶۰۰-۹۷۸: شابک

اول نوبت چاپ: ۱۳۹۷

۱۰۰۰ نسخه: شمارگان

۱۲۰۰۰ تومان: قیمت

انتشارات بهنام قلم



حق چاپ برای مؤلف محفوظ است و هرگونه کپی برداری کلی و جزئی از کتاب پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۳
فصل ۱) احساس تنهایی.....	۱۶
مقدمه.....	۱۷
احساس تنهایی چیست؟.....	۱۹
تعریف احساس تنهایی.....	۱۹
التماس و صفات احساس تنهایی.....	۲۱
انواع سیمای احساس تنهایی.....	۲۲
سیمای عاطفی تنهایی.....	۲۳
سیمای شناختی تنهایی.....	۲۴
سیمای رفتاری تنهایی.....	۲۶
احساس تنهایی چگونه بوجود می‌آید و با آن چه می‌کند؟.....	۲۷
تعاریف متفاوت از احساس تنهایی.....	۲۹
شیوع احساس تنهایی در نوجوانان.....	۳۱
تفاوت بین احساس تنهایی و تنها بودن.....	۳۲
ارزیابی از احساس تنهایی به عنوان خلوت کردن فرد با خود.....	۳۴
تنهایی رویدادی ناخوشایند است؟.....	۳۵
اثرات تنهایی.....	۳۶
انواع احساس تنهایی.....	۳۸

نقش معنای زندگی در رهایی از احساس تنهایی

- ۳۹..... الف) تنهایی اجتماعی
- ۴۰..... ب) تنهایی عاطفی
- ۴۲..... تجارب معمول در احساس تنهایی اجتماعی و عاطفی
- ۴۳..... مؤلفه‌های احساس تنهایی
- ۴۴..... تنهایی منش شناختی
- ۴۴..... تنهایی موقعیتی
- ۴۴..... تمایز انداز
- ۴۵..... فصل ۲ (توامان ایجادکننده احساس تنهایی)
- ۴۷..... علت احساس تنهایی
- ۵۰..... ویژگی‌های زندگی تنهایی
- ۵۱..... مسائل توسعه یافته در طول زمان
- ۵۲..... احساسات
- ۵۲..... ویژگی‌های شخصیتی
- ۵۳..... سازگاری، سلامتی و کنار آمدن
- ۵۳..... اعتقادات و اسناد
- ۵۴..... تبیین احساس تنهایی بر مبنای اسناد دهی در افراد
- ۵۷..... کمبود مهارت‌های اجتماعی
- ۵۹..... اضطراب و افسردگی
- ۶۱..... عدم رضایتمندی

- ۶۳ شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی
- ۶۵ عدم احساس تعلق
- ۶۶ داغ‌دیدگی
- ۶۸ فصل ۳ (نظریه‌ها و دیدگاه‌ها در مورد احساس تنهایی)
- ۶۹ رویکرد نیازهای اجتماعی
- ۷۰ رویکرد شناختی
- ۷۳ رویکرد روان‌پویایی
- ۷۴ نظریه‌های انس‌درایی و وجودگرایی
- ۷۶ فصل ۴ (معنای زندگی)
- ۷۷ معنای زندگی چیست؟
- ۸۱ تعریف معنای زندگی از دیدگاه‌های مختلف
- ۸۱ -اریک فرام ۱۹۴۷
- ۸۱ -آبراهام مزلو ۱۹۶۸
- ۸۱ -رولو می ۱۹۹۴
- ۸۱ -پل تیلیش ۱۹۵۷
- ۸۱ -ویکتور فرانکل ۱۹۶۳
- ۸۲ جستجو برای معنا
- ۸۳ راه‌های معنای ویژه در برابر معنایی نهایی
- ۸۴ راه‌های کشف معنا

نقش معنای زندگی در رهایی از احساس تنهایی

- ۸۴ ارزشهای تجربی -
- ۸۴ ارزشهای خلاق -
- ۸۵ ارزشهای نگرشی -
- ۸۵ اراده معطوف به معنا -
- ۸۶ علاء وجودی -
- ۸۷ نیاز به معنی -
- ۸۹ معنای زندگی و فطرت -
- ۹۱ فصل ۵، زندگی‌ها و تاریخ‌ها در مورد معنای زندگی -
- ۹۲ دیدگاه علامه شبلی نعمانی -
- ۹۴ اندیشه ملاصدرا -
- ۹۴ اندیشه کرکارد -
- ۹۶ اندیشه سائر -
- ۹۶ اندیشه آلبر کامو -
- ۱۰۰ دیدگاه آلپورت -
- ۱۰۱ دیدگاه ویلیام جیمز -
- ۱۰۲ دیدگاه فروید -
- ۱۰۳ دیدگاه یونگ -
- ۱۰۴ دیدگاه فروم -
- ۱۰۶ دیدگاه فرانکل -

- دیدگاه نیچه ۱۰۷
- فصل ۶ (معنای زندگی از منظر قرآن کریم) ۱۰۹
- جدی بودن زندگی ۱۱۰
- باز تعریف مرگ ۱۱۲
- بازگشت به خدا ۱۱۳
- قرآن دادن مرگ در یک نظام ارزشی ۱۱۴
- باده کردن مرگ ۱۱۵
- مرگ پایان زندگی نیست ۱۱۵
- فصل ۷ (معنای روان) ۱۱۷
- سیر تکاملی معنی درمان ۱۲۰
- روش و فنون معنادرمانی ۱۲۲
- فصل ۸ (معنادرمانی و سلامت روان) ۱۲۷
- معنادرمانی، شرم و احساس گناه ۱۲۸
- ابعاد دینداری و معنادرمانی برای سلامت روان ۱۳۰
- معنادرمانی و خودکشی ۱۳۰
- معنادرمانی و کیفیت زندگی ۱۳۱
- معنادرمانی و رضایتمندی ۱۳۱
- مفاهیم معنادرمانی ۱۳۵
- انصاف و عدالت ۱۳۵

نقش معنای زندگی در رهایی از احساس تنهایی

- ۱۳۵..... همدلی -
- ۱۳۵..... خویشتنداری -
- ۱۳۵..... احترام -
- ۱۳۶..... بردباری -
- ۱۳۶..... دلسوزی -
- ۱۳۶..... بخشش -
- ۱۳۶..... خوشنمایی -
- ۱۳۶..... نوع دوستی -
- ۱۳۷..... فصل ۹ (معنای زندگی و اساس تنهایی) -
- ۱۴۰..... تأثیر معنای زندگی در احساس تنهایی نوجوانان و جوانان -
- ۱۴۳..... نظر اسلام در مورد معنویت و اساس تنهایی -
- ۱۴۴..... تأثیر معنای زندگی در احساس تنهایی سالمندان -

اعتقاد به وجود نظم حاکم بر جهان و قدرت برتر، به زندگی فرد معنایی ژرف می‌بخشد. با این اعتقاد روح انسان فراتر رفته و گذشت و بخشش و رسیدگی به نیازهای دیگران بیش از نیازهای خود ارجعیت پیدا می‌کند. عدم وجود معنویت و معناداری در زندگی باعث احساس شک و سردرگمی و اضطراب می‌شود چون معنای هدفی را در زندگی و روابط بین فردی احساس نمی‌کند. داشتن معناداری در زندگی فردی باعث ایجاد احساس رضایت و بازخورد مثبت از اجتماع شده و احساس یکپارچگی و حس تکمیل بودن را در فرد بوجود می‌آورد. بهزیستی معنوی به عنوان رضایت شخصی، در ارتباط با یک وجود برتر و حسی از هدفمندی در زندگی باعث افزایش کیفیت زندگی فرد می‌شود. مطالعات نشان داده است حضور معنا در زندگی همبستگی منفی و معناداری با افسردگی، بی‌ثباتی هیجانی و آشفتگی خلق استرس و احساس تنهایی دارد. معناداری یا جستجو برای معنای زندگی با سلامت روانی جوانان، بزرگسالان و سالمندان رابطه معناداری دارد و با افزایش معناداری شاهد افزایش سلامت روان و کاهش نشانه‌های مرضی می‌شویم، چرا که اعتقادات و دانش مندرج در زندگی، ارزش‌ها را می‌آفریند، هنجارها را شکل می‌دهد و به ارزش‌ها تکیه می‌بخشد. برای معنای زندگی معانی مختلفی ذکر شده است که همه آن‌ها به یک هدف در زندگی اشاره دارند. معنا در زندگی معمولاً "به احساس یکپارچگی، پویایی اشاره می‌کند که به دنبال پاسخ دادن به چیستی زندگی، بی‌بردن به هدف زندگی و دست یافتن به اهداف ارزنده و در نتیجه رسیدن به حس تکمیل بودن و مفید بودن حاصل می‌شود. در پژوهش‌های انجام شده مشخص شد، نحوه برداشت

نقش معنای زندگی در رهایی از احساس تنهایی

فرد در واکنش به دنیای پیرامون، تحت تاثیر هدف‌گرایی بوده و دیدگاههای فردی و سبک‌های هویتی در شکل‌گیری شخصیت و معنادهی به زندگی افراد به خصوص از لحاظ دینی تاثیر بسزایی دارند. معنا در زندگی یک استراتژی رفتاری مستقیم است که مانند روش‌های مقابله‌ای مسئله مدار (پذیرش خود، تنظیم با محیط آموزش) عمل کرده و مؤثر واقع می‌شود به صورتی که با بالا بردن معنویت در زندگی اخلاقیات نیز افزایش می‌یابد و حتی در مواردی اخلاق می‌تواند موجد است معنویت خود را از معنویت استخراج کند. از آن جائیکه نظام ارزشی هر جامعه متناظر است و این مبانی ارزشی، محوری‌ترین اعتقادات فرد را تشکیل می‌دهد، لذا ضرورت انکار ناپذیر جست و جو و واکاوی معنای زندگی بیش از پیش خود را در جامعه نشان می‌دهد.

رقیه حاجی رستم‌لو