

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه	مظهري زنور، خديجه، ۱۳۳۸-
عنوان و نام پدیدآور	صد نکته تنهایی / نویسنده خدیجه مظهری زنور.
مشخصات نشر	گرگان: طلوع ظهور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۱۰ص: مصور (رنگی): (۱۷×۱۱) سم.
شابک	978-600-99781-5-1 : ۵۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌گذاری	فهرست نشده
موضوع	تنهایی
موضوع	Loneliness
موضوع	تنهایی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Loneliness -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	BF۴۰۵
رده بندی دیویی	۱۷۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۲۱



نام کتاب: تنهایی " صد نکته از تنهایی "

نویسنده: خدیجه مظهری زنور

ناشر: طلوع ظهور / گرگان / ۹۱۹۵۸۸۹۱۹۶

نوبت چاپ: اول / پاییز / ۱۳۹۸

قیمت: 50000 هزار تومان

پخش کتاب: استان گلستان - گرگان - انتشارات طلوع ظهور - ۹۱۹۵۸۸۹۱۹۶

فهرست

- یادداشت نویسنده..... ۵
- تنهایی ۷
- معنای تنهایی..... ۸
- مفهوم تنهایی ۹
- ایجاد تنهایی با حس تنهایی ۱۱
- تذیبی مدرن..... ۱۳
- شأن های افراد تنها ... ۱۵
- عوامل موثر در تنهایی ... ۱۷
- رابطه تلویزیون و تنهایی ... ۱۸
- تنهایی با اعتماد به نفس همراه ... ۲۰
- رسانه های اجتماعی و تنهایی ... ۲۲
- ارتباط هوای تازه و کاهش تنهایی ... ۲۳
- تأثیرات منفی تنهایی بر سلامت ... ۲۴
- تنهایی دراز مدت و تاثیر آن بر سلامت ... ۲۵
- تأثیر تنهایی بر حافظه ... ۲۸
- مراجعه به پزشک ... ۲۹
- تأثیر محیط عاطفی بر تنهایی ... ۳۰
- رابطه خوشبختی با تنهایی..... ۳۲
- ارتباط افزایش اعتماد به نفس و تنهایی... ۳۴
- رابطه انزوای اجتماعی و تنهایی..... ۳۵
- آیا تنهایی افسردگی می آورد؟..... ۳۷
- آیا افراد باهوش به تنهایی علاقه دارند؟..... ۴۱
- رابطه ای بین هوش هیجانی و احساس تنهایی... ۴۳
- رابطه تنهایی و محرومیت هیجانی..... ۴۴
- مجرد بودن و تنهایی..... ۴۵
- رابطه تنهایی و ازدواج به چه صورت می باشد؟... ۴۷
- آیا زوجین احساس تنهایی دارند؟..... ۴۸

- غار تنهایی مردان چیست؟ ۵۰
- علت رفتن مردان به غار تنهایی چیست؟ ۵۲
- تأثیر محیط های سرد خانوادگی بر تنهایی ۵۴
- پیامد محیط سرد تنهایی چیست؟ ۵۶
- آیا تنهایی با درگیری والدین رابطه دارد؟ ۵۷
- رابطه تنهایی با خانواده پر جمعیت و فقیر چیست؟ ۵۸
- رابطه بین فوت والدین و تنهایی به چه میزانی است؟ ۵۹
- آیا تنهایی و خودکشی رابطه دارند؟ ۶۰
- رابطه تنهایی و اعتیاد به مواد مخدر ۶۳
- ویژگی های افراد تنهایی را احساس نمی کنند ۶۷
- آیا میدانید هیچ کس از تنهایی نمی میرد؟ ۷۳
- چگونه با تنهایی کنار بیایید؟ ۷۲
- خروج از تنهایی با خواندن داستان ۷۴
- رابطه پیاده روی با حس تنهایی چیست؟ ۷۸
- رابطه قدردانی با حس تنهایی چیست؟ ۸۰
- راهکارهای موثر غلبه بر تنهایی کدام است؟ ۸۴-۹۰
- رابطه نگهداری از حیوانات خانگی و تنهایی چیست؟ ۹۱
- رابطه تنهایی و خلاقیت چه می تواند باشد؟ ۹۲
- تفکر ماشینیسیم و رابطه آن با تنهایی چیست؟ ۹۴
- آیا در تنهایی می توانید آرامش بگیرید؟ ۹۵
- چگونه با تنهایی آرامش بگیریم؟ ۹۶-۹۸
- راههای رفع تنهایی چیست؟ ۹۹
- تفکر مدرنیسم چیست؟ ۱۰۰
- آیا در اندیشمندان تنهایی وجود دارد؟ ۱۰۱
- چرا احساس تنهایی میکنیم؟ ۱۰۲
- آیا بدن انسان مانند یک ماشین می ماند؟ ۱۰۴

"تنهایی" مسئله‌ی ناگزیر انسان مدرن و جهان مدرن است. در معنایی انتقادی عصر مدرن ما را از تعلق به زمین برکنده است و به انزوا و تنهایی و تک افتادی رانده است. همانطور که لارس ا. سونسن در کتاب خود آورده است احتمالاً همه‌ی آدم‌ها گهگاه احساس تنهایی می‌کنند.

شخصی که در کز چنین احساسی را تجربه نکرده قدر مسلم نوعی اختلال احساسی و عاطفی دارد.

این درست است که از زمان عهد سنیق تاکنون تنهایی به نوعی رواج داشته امامتفکران و روانشناسان وقتی مفهوم "عصراضطراب" را در توصیف قرن بیستم بکار می‌برند هم زمان تنهایی را یک پدیده‌ی عام بشری در این دوران معرفی می‌کنند. امری که در زمانه‌ی ما نیز تداوم داشته است.