

www.ketab.ir

مهارت مواجهه با تنهایی

آشنایی با تکنیک‌ها و مهارت‌های مقابله با احساس تنهایی

سیده عفت حسینی

نام کتاب: مهارت مواجهه با تنهایی
آشنایی با تکنیک‌ها و مهارت‌های مقابله با احساس تنهایی
مؤلف: سیده عفت حسینی
ویراستار: سیدعلی آقائی
آماده‌سازی متن: حسن روشن
صفحه‌آرا: سید اکبر موسوی
ناشر: تیماس
نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰
چاپ و صحافی: بوستان
شمارگان: ۳۰۰ نسخه
قیمت: ۳۰,۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۰۲۹-۶

www.ketab.ir

سرشناسه: حسینی، سیده عفت، ۱۳۶۶-
عنوان: مهارت مواجهه با تنهایی
آشنایی با تکنیک‌ها و مهارت‌های مقابله با احساس تنهایی
مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص: نمودار.
وضعیت فهرست‌نوسی: فیا؛ کتاب‌نامه: ص ۷۶
موضوع: تنهایی.
موضوع: جنبه‌های روان‌شناسی.
موضوع: جنبه‌های مذهبی -- اسلام
رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۶۵۱۵۹

فهرست

مقدمه ۹

۱) مفهوم شناسی

یک) چیستی تنهایی ۱۲
 دو) احساس تنهایی ۱۲
 سه) تنهایی یا احساس تنهایی ۱۳
 چهار) پیشینه بحث درباره تنهایی ۱۵

۲) انواع تنهایی

یک) تنهایی فیزیکی ۱۸
 دو) تنهایی ادراک شده ۱۸
 سه) تنهایی عارفانه ۱۹

۶۳ (د) درمان کم‌رویی

۶۴ (ه) حمایت خانواده از فرزندان

۶۷ (و) حمایت دولت (اشتغال‌زایی)

۶۸ (ز) فرهنگ‌سازی

۶۹ (ح) مدیریت استفاده از شبکه‌های اجتماعی

۷۰ (ط) تفریح و ورزش

۷۳ نتیجه‌گیری

۷۶ کتاب‌نامه

www.ketab.ir



مقدمه

من در میان جمع و دلم جای دیگر است...

«با هیچ کس ارتباط ندارم.»

«هیچ دوست صمیمی ندارم.»

«هیچ کس واقعاً مرا درک نمی‌کند.»

«آدم‌ها کنارم هستند، ولی با من نیستند.»

«به شدت احساس تنهایی می‌کنم؛ انگار با همه غریبه‌ام.»

این‌ها جملاتی هستند که گه‌گاه از زبان برخی از اطرافیانم می‌شنویم یا در نوشته‌های وبلاگی یا جمله‌های درج‌شده 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 سخن‌ها حاکی از دشواری و رنجی در زندگی است به نام تنهایی یا بهتر است بگوییم احساس تنهایی. چه بسیار افرادی که حتی همین جملات را هم به زبان نمی‌آورند ولی در مواقع خاصی احساس تنهایی می‌کنند؛ مواقعی که نیاز به کمک دارند، مواقعی که شادی دیگران را و زندگی خوب اطرافیان خود را می‌بینند که عاشقانه در کنار نزدیکان خود خوشبخت هستند و...

اولین تجاربی که ما از احساس تنهایی داریم مربوط به زمانی است که از والدین خود، اغلب موقت و کوتاه، جدا می‌شویم. وقتی پیمان به مدرسه

باز می‌شود، جذایی طولانی‌تری را از خانه تجربه می‌کنیم و زمانی که دانشجو می‌شویم و به شهر دیگری برای ادامه تحصیل می‌رویم، این مدت‌زمان بیشتر هم می‌شود.

ممکن است برخی کودکان و نوجوانان با ورود به جمع دوستان و همسالان خود، نتوانند به خوبی با آن‌ها ارتباط برقرار کنند و احساس طرد شدن داشته باشند. برخی نیز ممکن است تمایلی به ورود به این جمع نداشته باشند و ترجیح دهند تنها و به دور از دیگران، کارهای خویش را انجام دهند. در هر صورت چه این سبک، انتخابی باشد چه اجباری، تنهایی زیستن، تجربه‌ای ناخوشایند و خلاف میل حقیقی انسان است.

گرچه ممکن است افراد تنها بعد از مدتی به این سبک زندگی عادت کنند و حتی آن را بهتر و آرام‌بخش‌تر تصور کنند ولی وقتی آن‌ها را با خود و دنیای درون و وجدان خودشان تنها بگذاریم، می‌بینیم که ذاتاً از تنهایی گریزان‌اند و به همین دلیل است که آن‌ها هم سعی می‌کنند به شوه‌هایی نظیر تماشای تلویزیون، یا حضور در شبکه‌های مجازی، از شر کابوس تنهایی در امان بمانند.

احساس تنهایی، تجربه‌ای فراگیر، پیچیده و چندبعدی، اما همواره دردآور و به شدت پریشان‌کننده است و از محروم ماندن از نیاز اساسی بشریت به «صمیمیت» حاصل می‌شود.^۱ فردی که این احساس را دارد ممکن است در جمع نیز احساس تنهایی کند؛ در حقیقت زمانی این احساس در انسان شکل می‌گیرد که رابطه فرد با دیگران کاذب باشد؛ به نحوی که هیچ‌گونه تجربه عاطفی مشترکی برای این رابطه قابل تصور نباشد و فرد در فرایند تماس با دیگران، خالی از یک رابطه حقیقی و صمیمانه باشد.^۲



۱. سالیوان، ۱۹۵۳، به نقل از کلاتری و حسین زاده آرانی، «روابط اجتماعی در جامعه شهری: بررسی عوامل اجتماعی و روانی مؤثر بر احساس تنهایی»، مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران، دوره ۶، ش ۲، ۱۳۹۶، ص ۲۵۸.
۲. همان.