

تنهایی
دوستی که بسیار از او آموختم

نویسنده: سارا نظری

عنوان و نام پدیدآور : تنهایی دوستی که بسیار از او آموختم/نویسنده سارا نظری.
 مشخصات نشر : گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۴ص.

شابک : 978-622-02-0055-0

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : تنهایی

موضوع : Loneliness

رده بندی کنگره : BF۵۷۵۷۵۱۳۹۷ ۶ن ۸۵/ت

رده بندی دهی : ۹۲/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۳۹۷۸۸

تنهایی دوستی که بسیار از او آموختم

تالیف: سارا نظری

نوبت چاپ: اول-۳۷

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۲۰۰

شماره شابک: ۰-۰۰۵۵-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
 دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۴۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail.com
 سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

۷	مقدمه
۹	آیا تنهایی ناخوشایند است؟
۱۰	خروج از بحران تنهایی
۱۲	مهمترین فرد زندگی تو
۱۵	تنهاییات را قدر بدان
۱۹	سکوت و تنهایی
۲۳	پیش شرط ها مفید بودن سکوت و تنهایی
۲۴	سکوت و تنهایی خود خواسته و آگاهانه
۲۶	نیروی تازه گرفتی
۲۶	انجام کارهای دلخواه
۲۷	به خودت بیشتر اعتماد می کنی
۲۸	افزایش هوش عاطفی
۲۸	انجام کارهای بیشتر
۲۹	تنهایی در طبیعت
۳۲	درس هایی که می توانی در تنهایی با طبیعت بیاموزی
۳۶	تنها با پروردگار
۳۹	تنهایی و خلاقیت
۴۳	تنهایی و کشف شخصیت
۴۹	تنهایی و آرامش

۵۲	اندیشیدن در تنهایی
۵۷	تنهایی و روابط عمیق
۶۱	تنهایی و اعتماد به نفس
۶۴	تنهایی و احساس استقلال
۶۸	تنهایی و نوشتن
۷۲	تنهایی و یوگا
۷۶	تنهایی و عشق
۸۱	تنهایی و شادی
۸۶	تنهایی سازنده
۹۱	از تنهایی ات لذت ببر
۱۰۰	تنهایی و سفر
۱۰۴	سخن آخر

مقدمه

دوست من! از همین لحظه که شروع به خواندن این کتاب در مورد تنهایی می‌کنی باید بدانی که تنهایی یک بیماری نیست؛ بلکه نجات از روزمرگی است. جالب است، خیلی جالب، این همه کتاب، مقاله، دکتر، دوست و آشنا که به در مورد اهمیت اجتماعی بودن در عصر مدرن صحبت می‌کنند، در مورد چگونگی ایجاد یک تأثیر خوب در مصاحبه کاری حرف می‌زنند. موضوعاتی مثل: روزنامه دانشگاه، اولین قرار عاشقانه، روابط بین همکاران، دوستی و خلاصه اولی‌ها هر چیز، اما دریغ از یک کتاب یا دکتری که به ما تنها بودن و مهم‌تر، لذت از آن را یادمان دهد و اینکه تنهایی رسوایی نیست. انگ نیست. بلکه جرئت متفاوت بودن است. شاید تو از آن آدم‌های پر دل و جرئتی هستی که می‌خواهی با داور جان زندگی کنی و از زندگی لذت ببری و معتقدی برای آنکه با تمام ذرات وجودت از سمت‌های زندگی بهره‌مند شوی، باید فرصتی فراهم سازی تا فارغ از مشغله‌های ذهنی و حصارهایی که هنجارهای اجتماعی برای محافظت از تو به دورت کشیده‌اند، اعماق وجودت را بکاوی. شاید هم نباشی. برای من فرقی نمی‌کند، زیرا خود از این گروه‌ام. شاید تو هم مثل من عاشق طبیعت

باشی. عاشق طبیعتی که دست نیافتنی باشد. آن طبیعتی که هیچ گاه فرصت لذت بردن از آن را نداشته‌ای. حس می‌کنی از چیزهایی غافل ای و اینکه این حس هم برایت ناشناخته است. واقعاً بدتر از این هم می‌شود؟ بله. با کمی فکر درمی‌یابی که در عصرها، فرهنگ‌ها و کشورهای مختلف آدم‌هایی بوده‌اند که این حس تو را داشته‌اند؛ اما از آن به نحوی استفاده می‌کنند. جانانتان سوئیفت، پیکاسو، گوته، ادگار آلن پو... سرزشت نمی‌کنم. اگر این آدم‌ها را شناسی، شاید تو به اندازه کافی تنها نبودی. شاید هم وقت تنها بودن نداشته‌ای.

چه کسی می‌داند که تو به این تنهایی خود تنهایی؟

چه کسی می‌داند که تو در سرت یک دانه در فردایی؟

پایه‌ها را بگشا تو به اندازه یک پروانه زیبایی!