

**بررسی تطبیقی «احساس تنهایی»
در آرای تفسیری و دیدگاه‌های
روانشناسی**

www.ketab.ir

تألیف:
لیلا خانی اوشانی

پاییز ۱۴۰۰



نام کتاب: بررسی تطبیقی احساس تنهایی در آرای تفسیری و دیدگاه های روان شناسی

تألیف: لیلا خانی اوشانی

ناشر: انتشارات دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: بررسی تطبیقی احساس تنهایی در آرای تفسیری و دیدگاه های روان شناسی

عنوان و نام پدیدآور: لیلا خانی اوشانی

مشخصات نشر: قم انتشارات دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۲۱ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۶۰-۵۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: بررسی تطبیقی احساس تنهایی در آرای تفسیری و دیدگاه های روان شناسی

عنوان قراردادی: تفسیر، روانشناسی

رده بندی کنگره: ۵۷۵ BF

شناسه افزوده: دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

رده بندی دیوبی: ۹۲/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۸۵۲۱۰

کلیه حقوق این اثر متعلق به دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم است.

فهرست مطالب

۱۵.....	سخن ناشر.....
۱۷.....	مقدمه.....
۲۰.....	پرسش‌هایی در باب موضوع.....
۲۳.....	فصل اول: مفهوم شناسی.....
۲۵.....	۱. شناخت واژگانی «احساس تنهایی».....
۲۵.....	معنای لغوی احساس.....
۲۵.....	معنای لغوی تنهایی.....
۲۶.....	۲. تعاریف اصطلاحی.....
۲۶.....	احساس.....
۲۷.....	«احساس تنهایی».....
۲۸.....	۳. بسامد قرآنی واژه‌ی «احساس تنهایی».....
۲۸.....	فرد.....
۳۰.....	وحد.....
۳۲.....	وتر.....
۳۳.....	عزل.....
۳۴.....	۴. واژگان ضد تنهایی در قرآن کریم.....
۳۴.....	مع.....
۳۵.....	عند.....
۳۶.....	تفاوت مع و عند.....
۳۶.....	جمع.....

۳۷	 قریب
۳۸	 ۵. وجود تنهایی یا احساس تنهایی؟
۳۹	 ۶. رابطه‌ی بین سکوت و تنهایی
۴۰	 ۷. تفاوت «احساس تنهایی» با انفراد و انزوا
۴۰	 ۸. تفاوت «احساس تنهایی» با خلوت‌گزینی انتخابی
۴۱	 ۹. فواید و آثار نیک خلوت‌گزینی
۴۱	 آگاهی عمیق‌تر نسبت به خود
۴۲	 یادگیری و سرعت بیشتر برای انجام امور
۴۲	 سازگاری بیشتر و خلوت‌گزینی با طبیعت
۴۲	 خلوت‌گزینی، زمینه‌ساز ارتباطی عمیق‌تر با خداوند و جهان ماوراءالطبیعه
۴۴	 افزایش خلاقیت
۴۶	 احساس آزادی بیشتر
۴۶	 ضرورت افزایش ظرفیت تحمل تنهایی
۴۷	 خلاصه‌ی فصل

فصل دوم: عوامل مؤثر در ایجاد «احساس تنهایی»

۵۳	 مقدمه
۵۴	 ۱. عوامل فیزیکی
۵۴	 تأثیر ژنتیک
۵۶	 بررسی قرآنی تأثیر ژنتیک
۵۸	 فعالیت‌های فیزیکی شیمیایی مغزی
۵۸	 بیماری‌های جسمی و بیماری‌های مادرزادی
۶۰	 بیماری‌های روانی و اختلالات شخصیتی
۶۱	 خشم (بداخلاقی)
۶۲	 جامعه‌هراسی و جامعه‌گریزی
۶۲	 شخصیت‌های خود محور و مغرور
۶۴	 خجالت و کم‌رویی
۶۶	 ملالانگیزی
۶۶	 حسادت

۶۷.....	طماع بودن
۶۸.....	اسکیزوئیدی (شیزوئید).....
۶۹.....	بیماری قلبی قرآنی.....
۷۱.....	سنین بلوغ.....
۷۳.....	ایام قاعدگی.....
۷۶.....	دوران یائسگی.....
۷۸.....	دوران سالمندی و پیری.....
۸۱.....	۲. عوامل محیطی.....
۸۱.....	عدم برقراری تماس اجتماعی و روابط احساسی.....
۸۲.....	فقدان و از دست دادن نزدیکان و تکیه‌گاه‌ها.....
۸۶.....	طرد شدن (محرومیت).....
۸۷.....	زندانی و تبعید شدن.....
۸۹.....	استقلال فرزندان.....
۹۰.....	تجرد و عدم توانایی در ازدواج.....
۹۱.....	کاهش جمعیت خانواده.....
۹۲.....	بدگمانی و تصاویر ذهنی نادرست.....
۹۴.....	عدم برخورداری از ظاهری مرتب و آراسته.....
۹۶.....	روابط ناسالم در محیط خانواده.....
۹۶.....	کودکی نافرجام و والدین ناکارآمد.....
۹۷.....	روابط سرد زناشویی.....
۹۸.....	جانشین شدن خود دروغین به جای خود واقعی انسان.....
۹۸.....	خود افشاگری منفی.....
۹۹.....	آسیب‌های محیط آموزشی و اجتماعی.....
۹۹.....	تغییر ناگهانی مدرسه و شغل.....
۱۰۰.....	زندگی کردن در جامعه‌ای توتالیترسم.....
۱۰۰.....	بررسی تاریخ در قرآن کریم.....
۱۰۱.....	زندگی کردن در جامعه‌ای توده‌ای.....
۱۰۲.....	مهاجرت‌های تحمیلی.....

۱۰۲.....	بیکاری.....
۱۰۶.....	۳. عوامل فرهنگی - اجتماعی.....
۱۰۶.....	۴. عوامل نفسانی.....
۱۰۶.....	فقدان شناخت صحیح از خداوند و یاد او.....
۱۱۰.....	احساس گناه.....
۱۱۰.....	عدم شکل‌گیری ایمان و توکل.....
۱۱۴.....	بی‌هدفی.....
۱۱۶.....	خلاصه‌ی فصل.....
۱۱۹.....	فصل سوم: نشانه‌ها و پیامدهای احساس تنهایی.....
۱۲۱.....	مقدمه.....
۱۲۱.....	۱. آسیب‌های روان شناختی عمیق (فرسودگی روانی).....
۱۲۱.....	خشمگین شدن.....
۱۲۲.....	احساس ترس.....
۱۲۳.....	احساس بی‌کسی.....
۱۲۴.....	دچار شدن به گوشه‌گیری.....
۱۲۴.....	احساس دل‌مردگی و ناامیدی.....
۱۲۶.....	امکان ابتلا به انحراف و اختلال جنسی.....
۱۲۸.....	مولودی دیگر.....
۱۲۸.....	۲. آسیب‌های جسمی غیر قابل اغماض (فرسودگی بدنی).....
۱۲۸.....	عوارض جسمی ناشی از خشمگین شدن.....
۱۲۹.....	بیماری‌های عفونی.....
۱۲۹.....	فعال‌شدن قسمت درد در مغز.....
۱۲۹.....	پیری زود هنگام.....
۱۳۰.....	۳. بد خوابی.....
۱۳۱.....	۴. زوال عقل.....
۱۳۱.....	پناه بردن به ناهنجاری‌ها.....
۱۳۲.....	فرار از خانه.....
۱۳۲.....	پناه بردن به گروه‌ها و فرقه‌های منحرف.....

۱۳۳		مانوس شدن با حیوانات
۱۳۳		گیر کردن در اوهام و تصورات باطل
۱۳۳		دچار شدن به اعتیادهای گوناگون
۱۳۴		خلاصه‌ی فصل
۱۳۷		فصل چهارم: راهکارهای مقابله با احساس تنهایی
۱۳۹		مقدمه
۱۴۰		۱. پیش‌گیری
۱۴۰		آموزش مهارت‌های مقابله‌ای
۱۴۰		تربیت منطقی کودکان
۱۴۱		تمرین تنه‌آلودن قبل از وقوع «احساس تنهایی»
۱۴۱		آماده شدن برای مواجهه با مشکلات
۱۴۱		۲. راهکارهای فیزیکی - جسمانی
۱۴۱		مرحله اول: مراجعه به متخصص
۱۴۲		معاینه بالینی
۱۴۲		کمک به تفکر منطقی
۱۴۳		حفظ و افزایش عزت نفس به همراه ایجاد انگیزش
۱۴۴		فراهم آوردن فضا و زمان لازم برای شخص جهت ارتباط با خویش و جهان درونی خود
۱۴۵		دریافت و مصرف دارو
۱۴۵		مرحله دوم: حضور در اجتماع و تفریح
۱۴۶		ورزش
۱۴۷		رضایت بیشتر از ظاهر جسمانی
۱۴۸		بهبود کارکرد قلبی - عروقی و افزایش کارایی اکسیژن
۱۴۸		کاهش استرس و اضطراب
۱۴۸		افزایش خلق مثبت
۱۴۸		بهبود خود کارآمدی و افزایش اعتماد به نفس
۱۵۱		پیوند با طبیعت و مسافرت
۱۵۳		شوخی طبیعی و خندیدن

۱۵۴.....	۳. راهکارهای نفسانی.....
۱۵۵.....	پذیرفتن ابتلا به احساس تنهایی.....
۱۵۷.....	دست کم نگرفتن قابلیت‌ها و توانمندی‌های خود.....
۱۵۷.....	حل مسئله.....
۱۵۸.....	خلق هنر.....
۱۵۹.....	عدم اهمیت به قضاوت دیگران و احترام به خود.....
۱۶۲.....	عدم چشمداشت به داشته‌های دیگران.....
۱۶۴.....	صبر و تحمل.....
۱۶۷.....	برخورداری از سبک تفکر سازنده.....
۱۶۸.....	تقویت احساس خود کارآمدی.....
۱۶۹.....	هدفمند نمودن زندگی (یافتن هدف زندگی).....
۱۷۰.....	انتخاب الگوهای خوب در طی مسیر زندگی.....
۱۷۱.....	۴. حدیث نفس.....
۱۷۱.....	تصویرسازی ذهنی.....
۱۷۲.....	توجه به جنبه‌ی مثبت موقعیت.....
۱۷۲.....	مقایسه‌ی خود با افراد بد شانس‌تر.....
۱۷۳.....	جهان‌بینی الهی و واسطه‌بودن دنیا برای آخرت.....
۱۷۴.....	محافظت از خود با تغییر نوع نگرش به زندگی.....
۱۷۶.....	بخشیدن.....
۱۷۷.....	ارتباط با خداوند.....
۱۷۸.....	همواره به یاد خداوند بودن.....
۱۸۲.....	توبه از گناه.....
۱۸۳.....	داشتن برنامه‌ی عبادی منظم.....
۱۸۳.....	تلاوت آیات قرآن کریم.....
۱۸۵.....	۵. راهکارهای اجتماعی.....
۱۸۵.....	آموزش و کسب مهارت‌های اجتماعی.....
۱۸۶.....	بهبود مهارت‌های مکالمه‌ای.....
۱۹۰.....	داشتن ظاهری آراسته و مرتب.....

قرآن گنجینه و ظرفیت بی‌بدیلی است که پژوهش‌های بسیاری پیرامون شناخت معارف و آموزه‌های آن از آغاز تاکنون در قالب تفسیر و ... شکل گرفته است. همچنین بسیاری از صاحبان اندیشه در عرصه مباحث جدید دانش تفسیر می‌کوشند تا به نحو حداکثری از خرمین آموزه‌ها و معارف این کتاب آسمانی خوشه چینی نموده، به نوبه خود خدمتی در این راه انجام دهند. با نگاهی به سیر تحول و تطور تاریخ اندیشه‌های بشری، به روشنی مشاهده می‌شود که آرا و اقوال بزرگترین اندیشمندان جهان - هر از چند گاهی - مورد چالش و نفی و اثبات واقع می‌شوند و رأی و نظریه‌ای جدید، جایگزین رأی و نظریه دیگر می‌گردد و این در حالی است که معارف ژرف و عمیق عرضه شده از سوی قرآن کریم به دلیل ویژگی‌های ذاتی؛ چون استحکام معانی، عدم اختلاف، تناقض و ...، در طول قرون متمادی فائق بر جرح و تعدیل‌ها و چالش‌ها بوده، همواره در رأس هرم اندیشه‌ورزی‌های بشری قرار داشته و حاکم و مُهیمین بر آنهاست. توضیح بیشتر آن که، انسجام و عدم اختلاف معارف قرآن کریم - با فرض «مُتَدَرِّجَةُ الوجود و مُتَفَرِّقَةُ الالتقاء» بودن آن - در ارائه راه کارهای لازم برای مهندسی و تدبیر تمام شؤون انسان و جهان، موجب گردیده این اقیانوس بی‌کران گوی سبقت را از دانش‌های مدعی تأمین سعادت‌مندی انسان - در عرصه تاریخ - بریابد. بدیهی است که سایر علوم و دانش‌ها فاقد چنین ویژگی‌ای بوده، از عدم انسجام و هماهنگی درونی رنج می‌برند، و سیر تدریجی آنها به سوی کمال در گذر تاریخ اندیشه بشری، دلیل روشن این ادعاست. علامه طباطبایی در باب وزانت و استحکام معارف قرآن تصریح می‌فرماید که «ولا یوجد فیہ أدنی اختلاف فی النظم المتشابه؛ کتاباً متشابهاً مثانی و لم یقع فی المعارف التي ألقاها و الاصول التي أعطاها اختلاف بتناقض بعضها مع بعض و تنافی شيء منها مع آخر». همچنین مفسران بزرگ و نام آشنا تصریح دارند که تحدی قرآن در آیه أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا مشتمل بر قیاس و برهان است؛ بدین گونه که «لو كان هذا القرآن من عند غير الله، لآمكن الاتیان بمثله، لكن التالي باطل، فالمقدم مثله». بنابراین، بشری بودن قرآن [و در نتیجه عدم انسجام و اختلاف درونی آن] نیز باطل است. همچنین سمت و سو و

جهت‌گیری کلی علوم و معارف ارائه شده از سوی قرآن و آموزه‌های آن، اولاً و بالذات هدایت جهانیان (هُدًى للعالمین) است و این در حالی است که سایر علوم و دانش‌ها فاقد چنین جهت‌گیری الهی‌ای می‌باشد. با عنایت به آن چه گفته شد، پر واضح است که رسالت امروز قرآن پژوهان و مراکز علمی؛ اعم از حوزه و دانشگاه به مراتب سنگین‌تر و افزون‌تر از گذشته است. دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم که بی‌تردید بخشی از شجره طویه انقلاب پر شکوه اسلامی ایران به شمار می‌آید، رسالت اصلی خود را تبیین و تحلیل دانش تفسیر قرآن و علوم مرتبط به آن دانسته و لذا تنها دانشگاهی است که به طور تخصصی در این عرصه خطیر گام نهاده است و می‌کوشد در کنار سایر مراکز علمی به تربیت انسان‌اندیشمند تراز نظام اسلامی و آرمان‌های مقدس آن مبادرت ورزد، از این رو به حسب وظیفه در راستای رسالت یاد شده، انتشار پژوهش‌های قرآنی را بر خود فرض می‌داند.

و آخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمین

سید کریم خرم بین خوش نظر

معاون پژوهشی و فناوری دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم