



## **A Descriptive-Comparative Analysis of Prevention and Dealing with “Loneliness Feeling” Approaches Based on Religious and Psychological Teachings\***

Ali Muhammadi Ashnani <sup>1</sup>

Leila Khani Oshani <sup>2</sup>

Muhammad Ali Watandoost <sup>3</sup>

### **Abstract**

Feeling loneliness is an undesirable mental state that stems from the feeling of not being in a relationship with others. The experience of loneliness is a common occurrence among people. On the other hand, according to some Quranic commentators, this psychological mechanism can be repelled and eliminated by creating interest and connection with God, and this pathological internal matter can be controlled by pursuing and confronting it seriously. The present study, with a descriptive-comparative method and with the help of library data, evaluates the opinions of some psychologists based on religious teachings and, by comparative comparison, seeks and finds a solution in this regard. According to the findings of this study, a group of preventive strategies has been presented and its coping strategies have been described in two groups: “bodily-physical” and “psychic-spiritual”. The first group introduced two types of solutions and the second group introduced four types of solutions. With this study, it is possible to confirm some aspects of psychology and religious teachings directly and directionally and emphasize their non-interference, but their complementarity and complementarity with each other.

**Keywords:** Loneliness, Prevention Approaches, Coping Strategies, Religious Teachings, Psychology.

---

\* **Date of receiving:** 11 March 2022, **Date of approval:** 30 June 2022.

1. Assistant Professor, University of Quranic Sciences and Education, [Corresponding Author]; (dr.mohammadi.quran@gmail.com).
2. MS in Quranic Sciences, Faculty of Quranic Sciences and Education, Tehran; (le.khani.90@gmail.com).
3. Assistant Professor of Islamic Philosophy and Theosophy, Ferdowsi University of Mashhad\* (ma.vatandoost@um.ac.ir).



## واکاوی توصیفی - تطبیقی رهیافت‌های پیشگیری و مقابله با «احساس تنهایی» بر اساس آموزه‌های دینی و روان‌شناسی\*

علی محمدی آشنانی<sup>۱</sup> و لیلا خانی اوشانی<sup>۲</sup> و محمدعلی وطن‌دوست<sup>۳</sup>

### چکیده

احساس تنهایی، یک حالت ذهنی نامطلوب است که از احساس عدم رابطه با دیگران سرچشمه می‌گیرد. تجربه تنهایی، رخداد رایجی است که در میان مردم یافت می‌شود. از دیگر سو، به عقیده برخی از مفسران این مکانیزم روان‌شناختی، با ایجاد علقه و پیوند با خداوند، قابل دفع و رفع است و این امر درونی پاتالوژیک می‌تواند با پی‌جویی و رویارویی جدی با آن، کنترل شود. جستار پیش‌رو، با روش توصیفی - تطبیقی و با ابزار کتابخانه‌ای، نظرات برخی روان‌شناسان را بر اساس آموزه‌های دینی، مورد ارزیابی قرار داده و با مقایسه تطبیقی، به پی‌جویی و چاره‌اندیشی در این باره پرداخته است. برابر یافته‌های این پژوهش، گروهی از راهکارهای پیش‌گیرانه ارائه شده و راهکارهای مقابله‌ای آن در دو گروه «فیزیکی-جسمانی» و «نفسانی-معنوی» توصیف شده‌اند. گروه اول دوگونه راهکار معرفی کرده و گروه دوم چهارگونه راهکار معرفی کرده است. با این بررسی، می‌توان هم‌راستا و هم‌جهتی برخی نظرات روان‌شناسی و آموزه‌های دینی را تأیید کرد و بر عدم تهافت، بلکه هم‌سوایی و مکمل یکدیگر بودن آن‌ها، تأکید ورزید.

واژگان کلیدی: احساس تنهایی، رهیافت‌های پیشگیری، راهکارهای مقابله‌ای، آموزه‌های دینی، روان‌شناسی.

\* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۲۰ و تاریخ تأیید: ۱۴۰۱/۰۴/۰۹.

۱. استادیار دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم [نویسنده مسئول]: (dr.mohammadi.quran@gmail.com).

۲. کارشناسی ارشد علوم قرآنی دانشکده علوم و معارف قرآن تهران؛ (le.khani.90@gmail.com).

۳. استادیار گروه فلسفه و حکمت اسلامی دانشگاه فردوسی مشهد؛ (ma.vatandoost@um.ac.ir).

## مقدمه

آمارهای همه‌گیرشناختی در کشورهای مختلف حاکی از بیماری‌های روحی و روانی در جوامع مختلف انسانی است. احساس تنهایی یکی از معضلات و مشکلات بسیاری از جوامع انسانی محسوب می‌شود. انسان در سیر حیات و زندگانی خویش ممکن است بر اثر برخی اسباب ناخوشایند دچار احساسات منفی ناشی از تنهایی شود که در پی این احساسات نامطلوب، احساسی از بی‌ارزش بودن و خلأ درونی در فرد ایجاد می‌گردد و فرد دچار انزوای طلبی می‌شود.

به گفته برخی از روان‌شناسان، زمان‌هایی از شبانه‌روز که فرد در خانه است و هیچ‌یک از اعضای خانواده در کنار وی نیستند یا مثلاً زمانی که به شهر دیگری سفر می‌کند و در آنجا هیچ آشنایی را ندارد، تنهایی را تجربه می‌کند؛ اما وقتی را که در شهر خود به سر می‌برد و صدها دوست و آشنا در کنارش هستند، درحالی‌که از روابطش با آن‌ها به‌هیچ‌وجه خشنود نیست و انتظاراتش از روابط اجتماعی برآورده نمی‌شود، در این مواقع است که دچار «احساس رنج‌آور تنهایی» می‌شود (آتشین‌صدف، مهارت مقابله با احساس تنهایی، ۱۳۹۵: ۵-۶).

تحقیقات علمی نشان داده است که احساس تنهایی، به‌منزله یک عامل مهم و شناختی در افسردگی افراد و بلکه خودکشی، نقش قابل ملاحظه‌ای دارد؛ به‌طوری‌که روان‌رنجوری، بارزترین صفتی است که در به وجود آمدن طیف گسترده‌ای از رفتارهای مربوط به خودکشی دخیل است (بیرامی و همکاران، تعامل عامل‌های شخصیتی با علائم افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی در بین دانشجویان، ۱۳۹۱: ۲۹). به‌همین جهت بسیاری از صاحب‌نظران در حوزه‌های مختلف علمی تلاش کرده‌اند تا راه‌حلی مناسب برای پیش‌گیری و درمان این بیماری ارائه دهند، ولی با ارائه راهکارها و کاربری طرق گوناگون توسط روان‌شناسان، هنوز موفقیتی در جهت پیش‌گیری و درمان این حالت روحی به دست نیامده است و مشکل احساس تنهایی حل نشده است.

به نظر می‌رسد راه درمان، ریشه‌یابی و جستجوی راهی مطمئن و فراتر از حس و تجربه است که انسان و ویژگی‌های او را به خوبی بشناسد که همان وحی الهی است. بدین‌رو لازم است با تمسک به آموزه‌های وحیانی، انسان را از داشتن زندگی مکانیکی و خشک رها کرده و از احساس تنهایی خارج کرد. چون احساس تنهایی هم جنبه شناختی، احساسی و روانی دارد و هم جنبه روحی و معنوی، در این پژوهش، راهکارهای پیش‌گیری و مقابله با احساس تنهایی از نظر دین و روان‌شناسی مورد واکاوی و ارزیابی توصیفی-تطبیقی قرار گرفته، تا نقاط اشتراک و افتراق را پیش‌رو نهد و به جمع‌بندی نهایی برسد. پیش از بررسی مقایسه‌ای، باید در نظر داشت که شاید در برخی موارد نتوان یک راهکار قطعی جهت درمان احساس تنهایی ناشی از علل گوناگون ارائه داد، اما می‌توان با به‌کارگیری یک راهکار یا تلفیقی از چند راهکار، آن را کاهش یا تسلی بخشید.

## پیشینه پژوهش

با بررسی‌هایی که نگارنده درباره پیشینه مسأله پژوهش حاضر، در مقالات و پایان‌نامه‌ها انجام داده است، پژوهشی که به تبیین مسئله مقاله حاضر بپردازد، نیافته است. البته پژوهش‌های مشابهی در این زمینه صورت گرفته که در ذیل، گزارشی کوتاه از مهم‌ترین آن‌ها ارائه می‌شود:

## الف. پایان‌نامه‌ها

۱- اثربخشی معنادرمانی گروهی بر احساس تنهایی سالمندان، کارشناسی ارشد، ۱۳۹۵، پدیدآور: نگین یزدان‌بخش، استاد راهنما: سیدجلال یونسی، استاد راهنما: مهشید فروغان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، پژوهشکده علوم بهزیستی.  
نویسنده در این پایان‌نامه، سالمندان را به‌عنوان یکی از گروه‌های اجتماعی رو به رشد دانسته، از این رو به بررسی تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد معنادرمانی بر کاهش احساس تنهایی مردان سالمند پرداخته است.

۲- بررسی رابطه احساس تنهایی، اضطراب مرگ و معنای زندگی با سازگاری زناشویی، کارشناسی ارشد، ۱۳۹۹، پدیدآور: محمدسجادی، غفوری، استاد راهنما: علی‌زاده محمدی، استاد مشاور: لیلی پناغی دانشگاه شهید بهشتی، پژوهشکده خانواده.  
نگارنده در این پژوهش، سازگاری زناشویی را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین تعیین‌کننده‌های عملکرد مطلوب خانواده مطرح می‌کند. از نگاه وی احساس تنهایی، اضطراب مرگ و معنای زندگی با سازگاری زناشویی در ارتباط هستند. ایشان در این مطالعه به روش همبستگی و یک جامعه آماری ۲۳۱ نفره از افراد متأهل به بررسی این ارتباط می‌پردازد.

## ب. مقالات

۱- دین، سلامت روان و احساس تنهایی بررسی نسبت میان میزان دین‌داری و سلامت روان با احساس تنهایی (مورد مطالعه: شهروندان تهرانی)، نویسنده: کلاتری، عبدالحسین، حسینی‌زاده آرانی، سیدسعید، مجله: جامعه‌شناسی کاربردی، زمستان ۱۳۹۴، شماره ۶۰، علمی-پژوهشی/ISC۲۰، ص ۲۵-۴۴).  
نویسنده در این پژوهش، احساس تنهایی را نمایاگر ارزیابی افراد از کیفیت نامطلوب روابط اجتماعی‌شان دانسته که متغیرهایی از جمله میزان دین‌داری و سطح سلامت روان بر آن تأثیر می‌گذارند. بنابراین وی به بررسی ارتباط میان دین‌داری و سلامت روان با تجربه احساس تنهایی بر حسب رویکرد دورکهایم و وبر در کلانشهر تهران با روش پیمایشی می‌پردازد.



۲. بررسی و مقایسه منبع کنترل (درونی - بیرونی) و احساس تنهایی در بین دختران ورزشکار و غیر ورزشکار، نویسنده: شیخ، محمود، یوسفی، بهرام، حسنی، زهره، زیویار، فرزاد، مجله: پژوهش در علوم ورزشی، بهار ۱۳۸۵، شماره ۱۰، علمی-پژوهشی/۱۲ ISC، ص ۱۲۵-۱۳۶).

نگارنده در این مقاله، به بررسی ارتباط و مقایسه احساس تنهایی و منبع کنترل (درونی-بیرونی) دختران ورزشکار و غیر ورزشکار به روش عملی و میدانی با حضور صد نفر ورزشکار و صد نفر غیرورزشکار می‌پردازد.

پژوهه حاضر به شیوه توصیفی - تطبیقی و با ابزار کتابخانه‌ای، رهیافت‌های پیش‌گیرانه و مقابله‌ای را در آموزه‌های قرآن، حدیث و علم روان‌شناسی مورد واکاوی قرار داده است، سپس در نتیجه‌گیری نقاط اشتراک و افتراق را بیان می‌کند و هم‌جهتی یا عدم تهافت آموزه‌های دینی و روان‌شناسی را پیش‌رو می‌نهد.

### ۱. شناخت مفهوم احساس تنهایی در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی

در قرآن کریم، اگرچه به زندگی و حیات فردی و حشر به صورت تنهایی تصریح شده است (انعام/ ۹۴؛ کهف/ ۴۸)، ولی با تصریح به معیت خداوند و عدم تنهایی انسان و حضور همیشگی او نزد خداوند در همه‌جا و همه زمان‌ها (حدید/ ۴؛ ق/ ۱۶؛ بقره/ ۱۸۶)، احساس تنهایی در برخی مراحل از نگاه قرآن کریم، پاتالوژیک (Pathologic) و ناشی از شناخت ناقص یا اختلال احساسی است، چنان‌که در متون روان‌شناسی نیز چنین می‌نماید.

در مکاتب روان‌شناسی، احساس تنهایی از نظر اصطلاح چنین تعریف می‌شود:

«احساسی نامطبوع و محذوریت‌بخش است که در خلوت و جلوت احساس می‌گردد. فرد مبتلا آرزو می‌کند که تکیه‌گاهی داشته باشد. احساس ناامنی و ترس می‌کند و همه این موارد، مانع از داشتن روابط معقول و مطلوب وی با دیگران می‌شود. فرد آسیب‌دیده، خودش را خواستنی نمی‌یابد و خیال می‌کند که عیب‌هایی همواره با اوست، از این‌رو باید به اجبار تنها بماند. در نتیجه به مرور دیگر انگیزه و رغبتی در تفریح و درس خواندن و ... برایش نخواهد ماند و از همه کناره می‌گیرد و فقط به خاطر نیازهای طبیعی و فطری است که به دیگران نزدیک می‌شود» (آزاد، غلبه بر خشم و احساس تنهایی، ۱۳۹۳: ۹۵-۹۶).

در نگاه پاز اوکتاتیو، «احساس تنهایی، که خواهش پر حسرت و دل‌تنگی جسمی است که از آن جدا شده‌ایم، خواهشی است برای یافتن جایی» (اوکتاتیو، دیالکتیک تنهایی، ۱۳۹۶: ۴۰). برخی نیز احساس تنهایی را تجربه‌ای دانسته‌اند که در نتیجه ناکامی در رضایت از نیازهای اساسی انسان در برقراری روابط صمیمی و نزدیک رخ می‌دهد» (محمدی‌مجد، احساس تنهایی و توتالیتاریسم، ۱۳۸۷: ۲۳).

## ۲. راه‌های پیش‌گیری از احساس تنهایی در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی

باتوجه به احتمال وقوع مصائبی که باعث ابتلا به احساس تنهایی می‌گردد، باید مصیبت‌دیدگان را انسان‌هایی دانست که نیازمند حمایت‌های پیش‌گیرانه هستند و این اقدامات می‌تواند آسیب‌های احتمالی را کنترل کنند. از این‌رو آموزه‌های دینی در خصوص اهمیت رفتارهای پیش‌گیرانه، از گستردگی قابل توجهی برخوردار است. به‌عنوان مثال دعوت به سیر و سیاحت در قرآن کریم، از مسائلی است که قرآن کریم بر آن اهتمام بسیار دارد (نمل/ ۶۹؛ روم/ ۴۲؛ انعام/ ۱۱). دعوت به سیر و سیاحت سبب می‌شود، فرد از دغدغه‌ها خلاصی یابد و با آرامشی که حاصل می‌شود از اضطراب‌ها و نگرانی‌ها دور گردد و شادابی و نشاط در خود ایجاد کند و زمینه برای دورشدن شخص از بیماری‌های روحی- روانی مانند «احساس تنهایی» فراهم گردد (اسدی و همکاران، منطق پیشگیری قبل از درمان در احادیث طی، ۱۳۹۸: ۵۴۲). همچنین از آنجا که احساس گناه و عدم ارتباط با خداوند، فرد را به انزوا کشانده و بیش‌ازپیش به احساس تنهایی دچار می‌سازد، آیاتی که در قرآن کریم انسان را به توبه، تقوا و دیگر اعمال صالح (تحریم/ ۸؛ احزاب/ ۷۰؛ بقره/ ۱۸۵) فرا می‌خوانند، نیز نقش پیش‌گیرانه ایفا می‌کنند.

از دیدگاه روان‌شناسان، یکی از بهترین راه‌ها جهت پیش‌گیری از احساس تنهایی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به دیگران است. از این‌رو باید به آموزش این مطلب در دوران کودکی همت گماشت. به گفته یک روان‌کاو، کودکان به الگوهای خوبی نیاز دارند تا یاد بگیرند چگونه در بزرگسالی افرادی همه‌جانبه شوند (کلینکه، مهارت‌های زندگی، ۱۳۹۵: ۴۷۷). همچنین برای پیش‌گیری از احساس تنهایی، باید از کودکی، فرزندان را اجتماعی بار آورد. ارتباط با کودکان هم‌سن فرصتی است برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی. یادگیری مهارت‌های اجتماعی به وسیله رابطه میان کودکان و والدین کمتر مقدور است (استور، نابغه‌های تنها و فواید تنهایی، ۱۳۹۲: ۲۰).

از دیگر راه‌های پیش‌گیری در نگاه روان‌شناسان، ابراز محبت کافی به فرزندان است؛ زیرا اگر فرد احساس داخلی خودش را در دوران کودکی توسعه داده باشد و مطمئن باشد که والدین او را بدون شرط دوست خواهند داشت، هیچ‌گاه درصدد بازی کردن نقش برنخواهد آمد و از نشان‌دادن خود واقعی‌اش خجالت‌زده نمی‌شود، در نتیجه احساس تنهایی، بر وی غلبه نخواهد کرد (همان: ۷۹).

به گفته روان‌شناسان، از آنجایی که انسان‌ها، در برخی رویدادهای ناگوار زندگی مانند از دست‌دادن عزیزان با احساس تنهایی روبه‌رو می‌شوند، بایسته است پیش از وقوع چنین رویدادهایی، تنها بودن اختیاری را تمرین کرد تا در صورت وقوع حادثه، فرد دچار امراض روحی- روانی مانند احساس تنهایی نگردد. برای تمرین تنها بودن می‌توان کارهایی را که به صورت خانوادگی و گروهی انجام می‌گرفت



مانند رستوران رفتن و سفرکردن را به تنهایی انجام داد (میتلند، چگونه از تنهایی لذت ببریم؟، ۱۳۹۵: ۱۴). همچنین توانایی خلوت‌نمودن با خویشتن و گفت‌وگو با خود یکی از ویژگی‌های انسانی است. فرد می‌تواند فهرستی از موضوعات و چالش‌ها را تدوین و در مورد آن‌ها با خود گفت‌وگو کند و خود را برای مواجهه با احساس تنهایی آماده نماید (کلینکه، مهارت‌های زندگی، ۱۳۹۵: ۱۰۶-۱۰۷).

### ۳. راهکارهای مقابله با احساس تنهایی در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی

در متون دینی و روان‌شناسی، راهکارهای فیزیکی- جسمانی و نفسانی- معنوی در جهت مقابله و درمان احساس تنهایی مطرح گردیده، که به آن‌ها اشاره می‌شود:

#### یک. راهکارهای فیزیکی- جسمانی

این گروه از راهکارها در وهله اول با مراجعه به متخصص و معاینه بالینی و در وهله دوم، با عطف توجه به امور دیگر از طریق ورزش مستمر و پیوند با طبیعت و مسافرت‌کردن صورت می‌پذیرد.

#### الف. مراجعه به متخصص و معاینه بالینی

همان‌گونه که بیان خواهد شد، در متون دینی برای گذار انسان‌ها از بیماری‌های روحی و روانی همچون احساس تنهایی، از همان قدم‌های اول برنامه وجود دارد تا آنان از اضطراب و استرس روحی رها شوند؛ اما این مسئله به این معنا نیست که اگر کسی بیماری روحی و روانی در وجودش گسترش پیدا کرد به پزشکان و متخصصین بهداشت روان مراجعه نکند؛ زیرا آنچه که در آموزه‌های دینی ارائه می‌گردد، نشان از اهمیت و جایگاه حرفه‌ای پزشکی در جامعه اسلامی دارد؛ زیرا این حرفه با جان انسان‌ها و اسرار زندگی مردم سروکار دارد. چنانچه امام صادق (علیه السلام) در این باره چنین می‌فرماید:

«لَا يَسْتَعْنِي أَهْلُ كُلِّ بَلَدٍ عَنْ ثَلَاثَةٍ يَفْرَعُ إِلَيْهِمْ فِي أَمْرِ دُنْيَاهُمْ وَأَخْرَجْتَهُمْ، فَإِنْ عَدِمُوا ذَلِكَ كَانُوا هَمَّجًا: فَقِيهٌ عَالِمٌ وَرِعٌ، وَأَمِيرٌ خَيْرٌ مُطَاعٌ، وَطَبِيبٌ بَصِيرٌ ثِقَةٌ؛ مردم هر شهری به سه چیز نیازمندند که در امور دنیا و آخرت خود به آن‌ها رجوع کنند و چنانچه آن سه را نداشته باشند گرفتار جهل و نابسامانی می‌شوند: دین‌شناس دانای پرهیزکار، حاکم نیکوکاری که مردم از او اطاعت کنند و پزشک بصیر مورد اعتماد» (ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول عن آل الرسول (علیهم السلام)، ۱۴۰۴: ۳۲۱).

در روایتی دیگر از امام کاظم (علیه السلام) چنین آمده است:

«قَالَ مُوسَى يَا رَبِّ مَنْ أَيْنَ الدَّاءِ قَالَ مِئِي قَالَ فَالشَّفَاءُ قَالَ مِئِي قَالَ فَمَا يَصْنَعُ عَبْدَاكَ بِالْمَعَالِجِ قَالَ يَطِيبُ بِأَنْفُسِهِمْ فَيَوْمِئِذٍ سَمَى الْمَعَالِجِ الطَّيِّبِ؛ موسی بن عمران به خداوند عرض کرد: خداوند! درد از

کیست؟ فرمود: از من. عرض کرد: دوا از کیست؟ فرمود: از من. عرض کرد: پس بندگان تو با معالجه چه کار دارند؟ فرمود: به وسیله آن‌ها دل‌های بیماران را پاکیزه و خرسند می‌سازد و به همین خاطر معالج را طیب نامیدند» (کلینی، کافی، ۱۴۰۷: ۸/۸۸).

از این روایت این نکته برداشت می‌شود که حضور فردی دلسوز و مهربان به‌عنوان پزشک نقش به‌سزایی در بهبود و مداوای بیمار دارد؛ زیرا با اوج‌گرفتن بیماری در وجود انسان، نگرانی و اضطراب وی افزایش می‌یابد و نیاز انسان بیمار به همدم و همراه مهربان بیش از پیش احساس می‌گردد.

در ارتباط با مصرف دارو، در روایات فراوانی از اهل بیت (بر این امر تأکید شده است که تا آن‌جا که بدن قدرت تحمل بیماری را دارد، نباید دارو مصرف نمود؛ زیرا مصرف دارو بدون ضرورت برای سلامت انسان زیان‌بار است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «امش پدائیک ما مَشی یک؛ با درد خویش تا آن هنگام که با تو مدارا می‌کند، مدارا کن» (شریف‌الرضی، نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴: کلمات قصار ۲۶). استاد قرائتی در تفسیر نور بر این باور است که: شفای بیمار از خداوند است و دارو وسیله‌ای است که تأثیرش به اراده اوست (قرائتی، تفسیر نور، ۱۳۸۸: ۶/۳۲۹).

از این‌رو آموزه‌های دینی با مصرف دارو تا جای ممکن مخالفت می‌ورزد. در نگاه پژوهشگران روان‌شناسی، بایستی فرد مبتلا به احساس تنهایی، در نخستین گام پس از مراجعه به متخصص مربوطه، از فواید معاینه بالینی بهره‌مند گردد. متخصصان حرفه‌ای با معاینه بالینی و گرفتن تست‌های لازم، به ریشه مشکل دست می‌یابند. امتیاز آن‌ها این است که برخلاف دوستان و اعضای خانواده، می‌توانند بدون اینکه خودشان از لحاظ عاطفی تحلیل روند، به دیگران کمک کنند (کلینیکه، مهارت‌های زندگی، ۱۳۹۵: ۹۱)؛ زیرا متخصصان این زمینه می‌توانند از طریق ارتباط منطقی، احساس تنهایی را استخراج نموده و حمایت‌هایی از قبیل کمک به تفکر منطقی، حفظ و افزایش عزت نفس به همراه ایجاد انگیزش و فراهم آوردن فضا و زمان لازم برای شخص جهت ارتباط با خویش و جهان درونی خود را برای بیمار فراهم سازند (استور، نابغه‌های تنها و فواید تنهایی، ۱۳۹۲: ۶۹).

پس از مراجعه و معاینه بالینی مشاور و روان‌شناس، در صورت لزوم بیمار به روان‌پزشک ارجاع داده می‌شود و بنابر تشخیص روان‌پزشک می‌توان از فواید دارودرمانی جهت تسریع در امر بهبود، بهره برد. همواره باید مراقب بود که دارودرمانی بدون استفاده از راهکارهای مقابله‌ای دیگر سودمند نیست. به گفته دانش‌پژوهان این عرصه، «دارودرمانی به‌صورت انحصاری معایب خاص خود را دارد و در عین حال که سریع جواب می‌دهد؛ اما در مقایسه با راهکارهای مقابله‌ای دیگر، اثرات کوتاه‌مدت‌تری دارد. افزون بر آن، عوارض احتمالی داروها را نباید نادیده گرفت». (حمیدیان و همکاران، اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ترکیب با دارودرمانی در مقایسه با دارودرمانی بر افسردگی و خشم بیماران مبتلا به اختلال افسرده‌خویی، ۱۳۹۵: ۸۳ - ۹۷).



## ب. عطف توجّه به امور دیگر

بنا به گفته برخی از روان‌شناسان، از مهم‌ترین روش‌های مقابله با احساس تنهایی، معطوف‌نمودن توجّه به امور دیگر و اشتغال مثبت است. توجّه‌برگردانی یعنی منحرف‌ساختن توجّه از مسائلی که نمی‌توان تغییرشان داد یا حداقل اکنون نمی‌توان در موردشان کاری کرد. این تلاش از طریق اندیشیدن به چیزهایی دیگر یا پرداختن به کارهایی دیگر و حضور در اجتماع و تفریحات صورت می‌گیرد (کلینکه، مهارت‌های زندگی، ۱۳۹۵: ۶۱)، از این‌رو در این نوشتار به ذکر مهم‌ترین این موارد یعنی ورزش کردن و گردش در طبیعت و مسافرت کردن پرداخته می‌شود.

### اول. انجام مداوم ورزش

آموزه‌های دینی نشان‌گر آن است که سلامتی روان و جسم، در گرو ورزش کردن است. تقویت جسم و روح از رهگذر ورزش، قابل دست‌یابی هستند. داشتن یک روح قوی، انسان را در مقابل بسیاری از امراض روحی - روانی از جمله احساس دردناک تنهایی مقاوم می‌سازد. در قرآن کریم، آیات بی‌شماری بر لزوم ورزش کردن در برنامه زندگی تکیه می‌ورزند. در سوره انفال آمده است: ﴿وَاعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾ (انفال/۶۰)؛ «هر نیرویی در قدرت «قُوَّة» دارید، برای مقابله با آن‌ها (دشمنان)، آماده سازید!»

در آیه فوق، مقصود از «قوه» قدرت، نیرو و وسایل تیراندازی است (عاملی، تفسیر عاملی، ۱۳۶۰: ۳۳۸/۴). از این‌رو مؤلف تفسیر نمونه بر این دیدگاه است که این آیه بر یک اصل حیاتی که در هر زمان باید مورد توجه مسلمانان باشد اشاره می‌کند و آن لزوم قدرت بدنی و آمادگی رزمی کافی در برابر دشمنان است. از این‌رو می‌گوید در برابر دشمنان هر قدر توانایی دارید از نیرو و قدرت آماده سازید، یعنی در انتظار نمانید تا دشمن به شما حمله کند و آنگاه آماده مقابله شوید؛ بلکه از پیش باید به حدّ کافی آمادگی در برابر هجوم‌های احتمالی دشمن داشته باشید. تمام این موارد جز در سایه‌سار ورزش و تمرینات مفید بدنی ممکن نیست (مکارم‌شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ۱۳۷۱: ۷/۲۲۱).

نیز بر اساس آیه ۱۲ سوره یوسف، فرزندان حضرت یعقوب (علیه السلام) از پدرشان درخواست می‌کنند تا یوسف را همراه با آن‌ها به صحرا بفرستند تا با یکدیگر گردش و بازی کنند (طبرسی، مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، ۱۳۷۲: ۵/۳۲۸). از نگاه صاحب تفسیر نمونه، از آنجا که انسان به سرگرمی سالم، نیازی فطری و طبیعی دارد، حضرت یعقوب (علیه السلام) در برابر استدلال فرزندان نسبت به نیاز یوسف به گردش و تفریح پاسخی نداد و در عمل آن را پذیرفت. وی در ادامه به این مهم می‌پردازد که انسان مانند ماشین آهنی نیست تا هر چه بخواهند از آن کار بکشند، بلکه روح و روانی دارد که همچون جسمش

خسته می‌شود. همان‌گونه که جسم نیاز به استراحت و خواب دارد، روح و روان نیز به سرگرمی و تفریح سالم از جمله ورزش نیاز دارد. تجربه نیز نشان داده که اگر انسان به کار یک‌نواخت ادامه دهد، بازده کار او بر اثر کمبود نشاط به تدریج پایین می‌آید. اما به عکس، پس از چند ساعت تفریح و سرگرمی سالم، چنان نشاط کار در او ایجاد می‌شود که کمیت و کیفیت کار هر دو فزونی پیدا می‌کند و به همین دلیل ساعاتی که صرف تفریح و سرگرمی می‌شود، در حقیقت کمک به افزایش ساعات کار است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۱: ۹/۳۳۴).

بر اساس روایات نیز، ورزش کردن نقش به‌سزایی در جهت درمان بیماری‌های روحی - روانی دارد. از این رو پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «اللَّهْوُ وَالْعَبْوَانِي أَكْرَهُ أَنْ يَرَى فِي دِينِكَ مُعَلَّطَةً؛ تَفْرِيحٌ وَبَازِي كُنَيْدٌ؛ زِيْرَا دَوْسْت نَادَرَمْ دَر دِيْن شَمَا خَشْكِي (افسرده دلی) دیده شود (پاینده، نهج الفصاحة، ۱۳۸۲: ۲۵۹).

البته نباید از نظر دور داشت که عالی‌ترین ورزش اسلامی، پیاده‌روی است. امام صادق ﷺ نیز در روایتی شادابی و خرمی را در چند چیز می‌داند که یکی از آن‌ها پیاده‌روی است (ابن بابویه، الخصال، ۱۳۶۲: ۲/۴۴۳). سعی بین صفا و مروه در خانه خدا، نماد و تمثیل آشکاری از پیاده‌روی به سوی حق است. پیاده‌روی ورزشی است که نیاز به امکانات خاصی ندارد و حتی فرد می‌تواند در منزل خود هم آن را انجام دهد. امروزه پیاده‌روی به‌عنوان بهترین ورزش برای درمان بیماری‌ها شمرده شده (پورکریمی، اهمیت و جایگاه ورزش در قرآن و احادیث، ۱۳۹۵: ۴)؛ و این حقیقتی است که پیامبر اکرم ﷺ نیز درباره آن فرموده است: «خَيْرٌ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْمَشْيُ؛ بَهْتَرِيْن چِيْزِيْ كِهْ خُود رَا بَا آن دَرْمَان مِي كُنَيْد پِيَادِه رُويِ اسْت» (مجلسی، بحار الأنوار، ۱۴۰۳: ۵۹/۱۲۸).

همچنین بنا بر دیدگاه پژوهشگران و روان‌شناسان، انسانی که اهل ورزش است احساس شادابی بیشتری دارد و از روحیه بالایی برخوردار است و این موقعیت، ارتباط وی را در زندگی روزمره، چه در خانواده و چه در اجتماع یا محیط کار سالم‌تر می‌سازد. از آنجایی که ورزش باعث پرکردن اوقات فراغت انسان می‌گردد، بنابراین نقش بسزایی در مقابله با احساس تنهایی را در برمی‌گیرد (حامدینیا، ورزش و ورزشکار از دیدگاه اسلام، ۱۳۹۲: ۴).

ورزش و فعالیت‌های جسمانی از این حیث که می‌توانند در توسعه مهارت‌های اجتماعی، افزایش روحیه تعامل با دیگران و همکاری مؤثر باشند، نقش به‌سزایی در کاهش امراض روانی و احساس تنهایی ایفا می‌کند. استمرار و عضویت در یک گروه ورزشی، فواید و اثر ورزش را دو چندان می‌کند (شیخ و همکاران، بررسی و مقایسه منبع کنترل (درونی - بیرونی) و احساس تنهایی در بین دختران ورزشکار و غیر ورزشکار، ۱۳۸۵: ۹).



با مقایسه افرادی که ورزش می‌کنند و آن‌هایی که ورزش نمی‌کنند، فوایدی از جمله رضایت بیشتر از ظاهر جسمانی، بهبود کارکرد قلبی - عروقی و افزایش کارایی اکسیژن، کاهش استرس و اضطراب، افزایش خلق مثبت، بهبود خودکارآمدی و افزایش اعتماد به نفس برای ورزش کردن شمره می‌شود که در کاهش پیامدهای جبران‌ناپذیر «احساس تنهایی» تأثیری شگرف دارند (کلینکه، مهارت‌های زندگی، ۱۳۹۵: ۱۱۲-۱۱۱).

درنهایت اگر فرد به این نتیجه رسیده است که ورزش نوعی مهارت مقابله‌ای است و تصمیم برای به کار بردنش را دارد، بهتر است ورزشی را برگزیند که با شخصیت وی هماهنگ‌تر است و به آن علاقه هم دارد. همچنین باید ورزش را با دیگر مهارت‌های مقابله‌ای ترکیب نماید، بدین ترتیب مجموعه متعادل‌تری از مهارت‌ها را برای مقابله با «احساس تنهایی» خواهد داشت (همان: ۱۱۴).

#### دوم. پیوند با طبیعت و مسافرت

در آیات قرآن کریم، وظیفه و ارزشمندشمردن جهان‌گردی (سبأ/ ۱۸)، سیر و سفر (نحل/ ۳۶؛ نمل/ ۶۹)، مطالعه طبیعت (عنکبوت/ ۲۰) و گردش‌های هدف‌دار (آل‌عمران/ ۱۳۷؛ انعام/ ۱۱؛ روم/ ۴۲)؛ دارای نوعی هم‌سویی ناظر به پیش‌گیری و درمان احساس تنهایی می‌باشند، به‌عنوان نمونه، در سوره عنکبوت خداوند می‌فرماید: ﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ﴾ (عنکبوت/ ۲۰)؛ «بگو: در زمین بگردید و بنگرید خداوند چگونه آفرینش را آغاز کرده است؟» به گفته برخی از مفسران، قرآن کریم انسان‌ها را به سیر و سفر در زمین و طبیعت‌گردی دعوت می‌کند. گردش در طبیعت، می‌تواند انسان را به فکر وادارد. با مطالعه دقیق در آفرینش، شک و تردید خود را برطرف کرده و خدا را بهتر بشناسد (قرآنتی، تفسیر نور، ۱۳۸۸: ۱۲۷/ ۷)؛ و درنهایت فرد به این نتیجه خواهد رسید که اشتباه است با وجود آن‌که خداوند در تمامی اجزای زندگی‌اش حضوری سرشار دارد، باز خود را تنها و بی‌کس پندارد، بنابراین از احساس دردناک تنهایی بیرون می‌خزد.

به‌طور کلی گردش در طبیعت و دیدن عظمت بزرگی خداوند با توجه به اراده و قدرت در خلق نفوس و آیات الهی، با ایجاد احساس سبکی و ره‌اشدن، هم‌گام با تفکر در انسان ارتباط دارد (عباسی‌دربیدی و محمودیان، بررسی راهکارهای استفاده از اوقات فراغت در قرآن و روایات و اثر آن بر سلامتی، ۱۳۹۴: ۱۷)؛ چنان‌که خداوند در قرآن کریم فرموده است: ﴿وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ وَ فِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾؛ (ذاریات/ ۲۱-۲۰) «و در زمین آیاتی برای جویندگان یقین است و در وجود خود شما (نیز آیاتی است)؛ آیا نمی‌بینید؟!» به گفته طبرسی، معصومان علیهم‌السلام که اولین و بزرگ‌ترین روان‌شناسان عالم امکان هستند، در باب مسافرت کردن، بسیار سفارش و تأکید ورزیده‌اند (طبرسی،

الأداب الدينية للخرافة المعينية، ۱۳۸۰: ۳۲۷)، به عنوان مثال رسول اکرم ﷺ در روایتی می فرماید: «سافروا تصحوا؛ مسافرت کنید تا سالم بمانید» (پاینده، نهج الفصاحة، ۱۳۸۲: ۵۱۹). در روایتی دیگر از امیرمؤمنان علیؑ بر لزوم گردش در طبیعت، آمده است: «النَّظْرُ إِلَى الْخُصْرَةِ نُشْرَةٌ؛ نگاه به سبزه زار، درمان کننده و نشاط آور است» (شریف الرضی، نهج البلاغه، ۱۴۱۴: ۴۰۰).

در دیدگاه روان کاوان، از آنجایی که طبیعت زیبا و دل پذیر، زمینه ساز جذب و گرایش بسیاری از انسان ها به سوی خود می باشد، نقش مؤثری برای مقابله با احساس تنهایی خواهد داشت. بدین رو انسان می تواند در مواقع بغرنج و غم زا که دچار احساس رنج آور تنهایی می گردد و چه بسا در تمامی مراحل زندگی، از طبیعت زنده و پویا جهت تسلی خاطر خویش بهره لازم را ببرد (ویلاندرستون، لذت و رنج تنهایی، ۱۳۷۸: ۱۷۱).

به گفته آنان، یکی از مؤثرترین روش های تغییر روحیه و دوری جستن از احساس تنهایی، اقدام به مسافرت کردن جهت برگرداندن توجه از رنج ها و ناراحتی ها است. در سفر، انسان با رویدادهایی نو و متفاوت آشنا می شود. کسب تجربه های جالب، خاطرات به یادماندنی و هیجانانگیز بیشتر نسبت به شرایط عادی زندگی باعث جداسازی احساس تنهایی از انسان می شود (رفعیان کویایی، چند گام تا پیروزی بر روزمرگی: پاسخی به علل و عوامل احساس دل تنگی و تنهایی، ۱۳۹۲: ۱۷۸).

#### دو. راهکارهای نفسانی - معنوی

این گروه از راهکارها، شامل مواردی همچون پذیرش ابتلا به احساس تنهایی، ایجاد سبک تفکر سازنده و ارتباط با خداوند است.

#### الف. پذیرش ابتلا به احساس تنهایی

در قرآن کریم، پذیرش ابتلا به مصیبت از طریق توجه به رجعت نزد خداوند، مدنظر قرار گرفته شده است (بقره/ ۱۵۶)؛ زیرا توجه به این واقعیت که همه از او هستیم این درس را به بشر می دهد که از زوال نعمت ها هرگز ناراحت نشود، چراکه همه این مواهب به او تعلق دارد، یک روز می بخشد و روز دیگر از انسان باز می گیرد و هر دو امتحان و به صلاح بشر است (رضایی اصفهانی، تفسیر قرآن مهر، ۱۳۸۷: ۲/ ۵۳). برابر گفته نویسنده تفسیر قرآن مهر، روشن است که منظور از گفتن آیه ۱۵۶ سوره بقره ﴿إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ تنها ذکر زبانی آن نیست؛ بلکه توجه به حقیقت و روح آن است که یک دنیا توحید و ایمان در عمقش نهفته است (همان).



همچنین در نگاه مفسران، شخصیت و خلق افراد، در مواجهه با مشکلات و مصیبت‌ها متفاوت است. در بیان صاحب تفسیر نور، مردم در برابر مشکلات و مصایبی که می‌توانند زمینه ابتلاء به احساس تنهایی را فراهم سازند، چند دسته‌اند: یکم، گروهی جیغ و داد می‌کنند (معارج/ ۲۰)؛ دوم، گروهی صبور هستند (بقره/ ۱۵۵)؛ سوم، گروهی افزون بر صبر، شکرگزارند (اللَّهُمَّ لَكَ الْخَمْدُ حَمْدُ الشَّاكِرِينَ لَكَ عَلَى مُصَابِهِمْ، فقره آخر زیارت عاشورا)؛ که هر کدام از این برخوردارها، نشانه معرفت هرکس نسبت به فلسفه مصایب و سختی‌هاست (قرآنی، تفسیر نور، ۱۳۸۸: ۱/ ۲۴۱).

در متون روان‌شناسی آمده است که چنانچه شخصی دچار احساسات منفی ناشی از تنهایی گردد، جهت مقابله و درمان، در قدم اول باید احساس تنهایی را در خود بپذیرد و مسئولیت آن را خود بر عهده گیرد، هرگز خودش را در موضع قربانی قرار ندهد و از داشتن و بروز این احساس، خجالت نکشد. از جمله دلایلی که افراد در این باب به گفت‌وگو نمی‌پردازند، ترس می‌باشد، بدین‌رو بهتر است دانسته شود افزون بر اینکه ترس، حس خوبی نیست، از توانایی مقابله با احساس تنهایی می‌کاهد، منطقی و تعقل را تضعیف می‌کند و امید و آرزو را هم به باد می‌دهد (کلینکه، مهارت‌های زندگی، ۱۳۹۵: ۱۰۳-۱۰۵).

شخصیت و داشتن منبع کنترل درونی یا بیرونی نیز جهت مقابله و درمان، بسیار مهم و مؤثر است، تحقیقات روان‌شناسی نشان‌گر آن است که افراد در برابر پذیرش مسئولیت امور زندگی بر دو گونه‌اند: ۱. افرادی که مسئولیت وقایعی را که برایشان اتفاق می‌افتد، می‌پذیرند که به آن‌ها «افراد دارای منبع کنترل درونی» می‌گویند، زیرا آن‌ها دارای کانون کنترل درونی هستند، این افراد، احساس تنهایی‌شان را مورد ارزیابی اولیه قرار می‌دهند و این احساس دردناک را حل‌شدنی تلقی می‌کنند، نه تهدیدی ناراحت‌کننده. نیز ارزیابی ثانویه این افراد امیدبخش است؛ ۲. کسانی که باور دارند بیشتر مسائلی که برایشان اتفاق می‌افتد، خارج از کنترل آنان است که به آن‌ها «افراد دارای کنترل بیرونی» گویند، زیرا آن‌ها می‌پندارند که کانون کنترل آنان، امر بیرونی است. این افراد، غالباً به‌صورتی ضعیف با احساس تنهایی، مقابله می‌کنند، زیرا هنگام ارزیابی اولیه از احساس تنهایی، امید کمتری دارند که بتوانند کاری را انجام دهند. نیز ارزیابی ثانویه این افراد هم تنش‌زاست، زیرا آن‌ها قادر به یافتن راه‌حل‌ها و امکانات مختلف برای مقابله با این مسئله نیستند. پس درونی‌ها در مقایسه با بیرونی‌ها از پیشرفت زیادی برخوردارند، زیرا آن‌ها در مقابل شکست‌هایشان واکنش منفی کمتری نشان می‌دهند و کمتر دچار احساس تنهایی می‌شوند (همان).

به گفته روان‌شناسان، برگزاری مراسم و آیین‌های سوگواری نشان از پذیرش ابتلاء به احساس تنهایی دارد (استور، نابغه‌های تنها و فواید تنهایی، ۱۳۹۲: ۱۰۵). باید توجه داشت کنار آمدن با داغ، زمان می‌خواهد، از این‌رو نباید از پذیرش داغ ایجادشده و برگزاری مراسم، اجتناب نمود. در هر ملیت و فرهنگی، هر نوع آیین و مراسمی که به‌عنوان مرهم شفابخش عمل نماید، آن آیین و مراسم، مفید است (همان: ۳۲-۳۵).

## ب. ایجاد سبک تفکر سازنده

از آنجا که نمی‌توان جلوی حوادث تلخ و مشکلات را گرفت؛ اما می‌توان نوع نگرش و چاره‌اندیشی‌ها را تغییر داد و متناسب‌سازی نمود، بنابراین ایجاد سبک تفکر سازنده به‌عنوان یک راهکار ارائه می‌شود. در قرآن کریم، خداوند بشر را به تفکر سازنده و برگشت به خویشتن دعوت فرموده است (مائده/ ۱۰۵)؛ و در آیه‌ای دیگر در مورد افرادی که از سبک تفکر سازنده در مشکلات ممانعت می‌ورزند، گوشزد می‌کند (عنکبوت/ ۱۰).

در آموزه‌های قرآن کریم، جهان، خیر آفریده شده است: «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ» (سجده/ ۷)؛ «او همان کسی است که هرچه را آفرید نیکو آفرید». بر اساس این آیه، «جهان خیر محض است. شرور و آفات موجود در جهان قابل تفسیر و توضیح هستند. در حقیقت احساس فرد نسبت به زندگی و جهان اطراف، ناشی از حوادثی نیست که برایش رخ می‌دهد؛ بلکه نتیجه تفسیر وی از حوادث است. فرد خوش‌بین بهترین تفسیر را برای موارد یادشده برمی‌گزیند. این خود افراد هستند که تصمیم می‌گیرند، زندگی را چگونه ببینند و در برابر اتفاقات روزانه زندگی چه واکنشی نشان دهند» (آملی، تفسیر المحيط الأعظم و البحر الخضم فی تأویل کتاب الله العزیز المحکم، ۱۴۲۲: ۱/ ۳۶۵).

به همین جهت در اسلام، توجه به جنبه مثبت موقعیت از رهگذر صبر و شکیبایی سفارش شده است: «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره/ ۱۵۶)؛ «آن‌ها که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خدائیم و به سوی او بازمی‌گردیم!» این آیه بسیار پرمحتوا است. انسان با گفتن این آیه خود را به قدرت همیشگی خداوند پیوند می‌دهد و اعتماد به نفس و آرامش و اطمینان پیدا می‌کند. این آیه اعتراف به مبدأ و معاد و بیانگر مسیر حرکت انسان در نظام هستی است (جعفری، تفسیر کوثر، ۱۳۷۶: ۱/ ۴۰۷).

بدین‌سان انسان در می‌یابد مصیبت‌هایی که از طرف اوست، تصرف مالک حقیقی و خداوند در مملوک خود است. اگر انسان بداند که خداوند حکیم و رحیم است و او نیز بنده‌ای بوده که در گذشته هیچ نبوده (مریم/ ۶۷)؛ و حتی پس از مرگ هم چیز قابل‌ذکری نبوده است (انسان/ ۱)؛ خواهد پذیرفت که باید در اختیار خداوند باشد. خداوند انسان را از جماد به نبات، از نبات به حیوان و از مرتبه حیوانیت به انسانیت سوق داده و این حوادث را برای رشد وی قرار داده است (قرائتی، تفسیر نور، ۱۳۸۸: ۱/ ۲۴۰ و ۲۴۱).

در آیه ۴ سوره بلد، آمده است: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾؛ «ما انسان را در رنج آفریدیم (و زندگی او پر از رنج‌هاست)!» به گفته مفسران، این تعبیر می‌فهماند که رنج و مشقت از هر سو و در تمامی شئون حیات بر انسان احاطه دارد (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۵۲: ۲۰/۲۹۱). بدین‌سان آیه مبنی بر آن است که خلقت بشر بر اساس رنج و آمیخته به ناگواری‌های زندگی خواهد بود و پیوسته بشر در همه ادوار زندگی خود به اقسام ناگواری‌ها و مصائب دچار خواهد شد، به طوری که لذتی نخواهد بود جز اینکه با ناگواری‌ها توأم و با رنج و با نابسامانی‌ها آمیخته باشد (حسینی‌همدانی، انوار درخشان در تفسیر قرآن، ۱۴۰۴: ۱۸/۱۴۴). ولی باید دانست که آسانی در پی خواهد آمد، در آیات ۶ و ۵ سوره انشراح، داریم: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾؛ «به یقین با (هر) سختی آسانی است! (آری) مسلماً با هر سختی آسانی است». در اصل جنس عسر این‌طور است که به دنبالش یسر می‌آید (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۵۲: ۲۰/۳۱۶)؛ و کسی که مشکلات را تحمل کند و ایستادگی به خرج دهد، روزی میوه شیرین آن را می‌چشد (مکارم‌شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ۱۳۷۱: ۲۷/۱۲۷).

به گفته روان‌شناسان: «تفکر سازنده، سبکی از تفکر است که به نگرستن و پاسخ‌دهی توأم با انعطاف‌پذیری به جهان کمک می‌کند» (کلینکه، مهارت‌های زندگی، ۱۳۹۵: ۶۳ و ۶۴). به گفته آنان: «بایستی در هنگام ارزیابی اولیه و ثانویه مسائل انعطاف‌پذیری داشت. اگر بتوان قابلیت‌ها و امکانات را به‌طور انعطاف‌پذیری ارزیابی کرد، آن‌وقت است که می‌توان عارضه احساس تنهایی را به صورت مؤثرتری حل و فصل نمود. بشر باید همواره به خود یادآور شود که فردی چند بعدی است و می‌تواند رفتار خود را با شرایط گوناگون منطبق سازد» (همان: ۶۷ و ۶۸). به‌عنوان نمونه، هنگامی که فرد دچار احساس تنهایی ناشی از فقدان عزیزانش می‌شود، چنانچه این‌گونه به قضیه نگاه کند که در بروز چنین واقعه‌ای کمترین نقشی را نداشته و با ناراحتی و غصه خوردن هم مشکلی حل نمی‌شود، راحت‌تر با قضیه کنار خواهد آمد و دیگر بیش از این خود را گرفتار احساس بغرنج تنهایی نخواهد کرد (رفعیان‌کوپایی، چند گام تا پیروزی بر روزمرگی: پاسخی به علل و عوامل احساس دل‌تنگی و تنهایی، ۱۳۹۲: ۱۰۱).

ازسوی‌دیگر به گفته آنان، بایستی فرد مبتلا با احساس رضایت از اینکه چه خوب که اوضاع از این بدتر نشده، بر درماندگی ناشی از احساس تنهایی اش غلبه کند و همواره خداوند را شاکر باشد؛ زیرا رنج و ناراحتی وی از این هم می‌توانست بیشتر شود و این طرز فکر سازنده به فرد کمک می‌کنند تا خوش‌بینی و امیدواری اش حفظ گردد (کلینکه، مهارت‌های زندگی، ۱۳۹۵: ۵۲).

در نهایت افراد مقابله‌کننده باید یاد بگیرند که چگونه به زندگی بنگرند تا احساس محافظت از خود در آن‌ها تقویت شود. در بیان کریم‌الکلینکه، «نگریستن به زندگی به‌عنوان مقابله‌کننده یعنی یافتن تعادل درست میان فلسفه واقع‌گرایی و خوش‌بینی در نگرش نسبت به خود، کنترل محیط و آینده خود» (همان: ۴۵۳).

### ج. شکیبایی، صبر و تحمل

بر اساس آیات قرآن کریم، زندگی انسان پر از رنج‌های گوناگون است (بلد/ ۴)، اما باید دانست که رنج‌ها با ظرفیت آدمیان، تناسب دارند. زندگی بارهای زیادی بر دوش انسان می‌گذارد، برخی سنگین و برخی سبک هستند، و طبق بیان قرآن کریم انسان هرگز باری را که بیشتر از توان باشد حمل نخواهد کرد (بقره/ ۲۸۶).

برای مقابله با احساس تنهایی، در آیه ۱۵۳ سوره بقره به صبر و تحمل توصیه شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»؛ «ای افرادی که ایمان آورده‌اید! از شکیبایی و استقامت و نماز، کمک بگیرید! زیرا خداوند با شکیبایان است». علامه طباطبایی، ذیل این آیه می‌فرماید: «کلمه استعانت به معنای طلب کمک است و این وقتی صورت می‌گیرد که نیروی انسان به تنهایی نمی‌تواند حادثه‌ای را که پیش آمده بر وفق مصلحت خود بر طرف سازد و صبر که به همراه نماز، بهترین وسیله برای پیروزی است، هر بلا و یا حادثه بزرگی را کوچک و ناچیز می‌کند» (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۵۲: ۱/ ۳۴۳). مفسران، صبر را آن حالت استقامت و شکیبایی و ایستادگی در جبهه مشکلات دانسته‌اند، که انسان در پرتو این عبادت بزرگ، اراده‌ای نیرومند و ایمانی استوار پیدا می‌کند و حاکمیت عقلش بر هوس‌هایش مسلم می‌گردد (مکارم‌شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ۱۳۷۱: ۱/ ۲۱۸). به تعبیر برخی دیگر: «الصَّبْرُ مُفْتَاخُ الْفَرَجِ؛ شکیبایی، کلید گشایش است» (طیب، أطیب البیان فی تفسیر القرآن، ۱۳۶۹: ۲/ ۲۵۰).

بر اساس آموزه‌های قرآن کریم، خداوند با هرکس و در هر جا حضور دارد (حدید/ ۴)، لکن همراهی خداوند با صابران معنای خاصی دارد و آن لطف و محبت و یاری‌رسانی خداوند به صابران است (رضایی‌اصفهانی، تفسیر قرآن مهر، ۱۳۸۷: ۲/ ۴۷). یعنی اگر انسان به هنگام ناراحتی صبر کند، خداوند به یاری او می‌شتابد و روحیه او را تقویت می‌کند و او به آسانی در مقابل مشکلات استقامت می‌کند. در این صورت است که کوهی در مقابل او کاهی می‌شود و مشقت تبدیل به نعمت می‌گردد، زیرا که او همراهی خداوند را با خود دارد (جعفری، تفسیر کوثر، ۱۳۷۶: ۱/ ۴۰۲).

باید دانست توجه به این اصل که همه به سوی او باز می‌گردیم و اینجا سرای جاویدان نیست، زوال نعمت‌ها و کمبود مواهب و یا کثرت آن‌ها زودگذر است و همه این‌ها وسیله‌ای برای پیمودن مراحل تکامل است، اثر عمیقی در ایجاد روح استقامت و صبر دارد (مکارم‌شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ۱۳۷۱: ۱/۵۲۶).

به گفته روان‌شناسان، درد و رنج، بخشی از زندگی است و هرچقدر هم که فرد بگردد نمی‌تواند کسی را بیابد که در مسیر زندگی‌اش، رنجی را متحمل نشده باشد. اما جای ذکر دارد که بالاخره رنج حاصل از تنهایی، پایان خواهد یافت و شخص این مهم را زمانی متوجه خواهد شد که روحش به پاس آن رنج‌هایی که متحمل گشته به بالاتر صعود کرده باشد و به خداوند نزدیک‌تر شده باشد (واسوانی، شما تنها نیستید، خدا با شماست، ۱۳۸۸: ۱۱۳). البته نباید از نظر دور داشت که انسان هر رنجی را که ناخواسته با آن مواجه می‌شود، بدین منظور است که وی را به جلو براند و نباید هرگز بپرسد که چرا خداوند این را برای او فرستاده است؟ بلکه باید بپرسد که خداوند مایل است من با این رنج، چه کنم؟ (همان: ۱۰۹). گاه رنج بدان‌روست که فراموش شده است، خداوند هرکاری را به موقع‌اش انجام می‌دهد و در هر آنچه خداوند انجام می‌دهد خیر و صلاحی نهفته است، یعنی اگر خداوند نعمتی را از بنده‌ای سلب می‌کند بدین معناست که تصمیم دارد چیز بهتری به او عطا کند؛ زیرا همیشه خداوند چیزی را می‌بیند که بشر نمی‌تواند ببیند و چیزی را می‌داند که بشر نمی‌داند (همان: ۳۴-۳۶).

روان‌شناسان، قدرت صبر آدمی را متناسب با ظرفیت وی و تکامل‌بخش، دانسته‌اند: «با بار زندگی قدرت تحمل آن هم می‌آید. وقتی بار سنگینی را برمی‌داریم می‌بینیم که آن بار ما را بالا می‌کشد. از این رو شایسته است که در این مواقع از خداوند صبر طلب کنیم و به خواست خداوند اعتماد ورزیم» (همان: ۱۱۴). روان‌شناسان، شکیبایی را راه برون‌رفت، شناسانده‌اند و می‌گویند، این برخورد و نحوه مواجهه با مشکلات و واکنش درونی و روانی نسبت به مشکلات است که جهان را سامان می‌بخشد (همان: ۱۰). به گفته آنان، در بسیاری مواقع با اندکی صبر و تحمل بیشتر، می‌توان از بسیاری اتفاقاتی که منجر به احساس تنهایی می‌شود مانند طلاق و شکست عاطفی، جلوگیری به عمل آورد (رفعیان‌کوپایی، چند گام تا پیروزی بر روزمرگی: پاسخی به علل و عوامل احساس دل‌تنگی و تنهایی، ۱۳۹۲: ۲۱۴).

#### د. ارتباط با خداوند

ساده‌ترین، مطمئن‌ترین و نزدیک‌ترین راه برای مقابله با احساس تنهایی، ارتباط با خداوند است. یادکرد همراه با اعتماد به وجود و عظمت خداوند در سرتاسر زندگی و همواره به یاد خداوند بودن، غم ناشی از احساس تنهایی را در انسان زایل می‌کند. خداوند در قرآن کریم درباره خود می‌فرماید: ﴿وَتَحْنُ

أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ» (ق/۱۶)؛ «خداوند از رگ گردن به انسان نزدیک تر است». همچنین به انسان گوشزد می کند: «فَاتَى قَرِيبٌ أَجِيبٌ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانُ» (بقره/۱۸۶)؛ «من نزدیکم! دعای دعاکننده را، به هنگامی که مرا می خواند، پاسخ می گویم!» بنابراین بشر از رهگذر یاد خداوند است که به آرامش روحی دست می یابد: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸)؛ «آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می یابد!» در این آیه، اطمینان به معنای سکون و آرامش است و اطمینان به چیزی به این معنا است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع می شود (طباطبایی، میزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۵۲: ۱۱/۳۵۳). به گفته تفسیر نمونه: «خداوند در این آیه با یک جمله کوتاه ولی پرمغز، مطمئن ترین و نزدیک ترین راه را برای نیل به آرامش نشان داده است» (مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، ۱۳۷۱: ۱۰/۲۱۱).

با داشتن یک برنامه عبادی منظم شامل انجام واجبات تعیین شده به همراه انجام مستحبات به میزان توان شخصی، می توان ارتباط با خداوند را حفظ نمود و از احساس تنهایی رهید. در میان مستحبات، تلاوت قرآن کریم مورد سفارش بسیار است (مزمّل/۲۰)، در تفسیر نور آمده است، تلاوت قرآن در هر حال لازم است، حتی در بستر بیماری یا سفر و جهاد و اگر در فراز و نشیبها تلاوت قرآن لازم است، در شرایط عادی به طریق اولی لازم خواهد بود (قرآنی، تفسیر نور، ۱۳۸۸: ۱۰/۲۷۸). در این میان نقش برخی سوره و آیات بیشتر از بقیه خودنمایی می کند و تکرار و تلاوت آنها، انسان را از احساس دردناک تنهایی دور می سازد. از این رو به ذکر چند مورد بسنده می گردد: ۱. آیه ۱۵۶ سوره بقره «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»، این جمله در اصطلاح کلمه استرجاع نامیده شده و مستحب است که انسان هنگام ورود مصیبتی به آن تکلم ورزد (طیب، أطیب البیان فی تفسیر القرآن، ۱۳۶۹: ۲/۲۵۹). تکرار این جمله به هنگام ناگواریها موجب تسلیت و دلداری و تلقین به انسان است (قرآنی، تفسیر نور، ۱۳۸۸: ۱/۲۴۱)؛ ۲. آیات ۶ و ۵ سوره انشراح «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»، که پیوسته باید معنا و مفهوم جملات این دو آیه را در هر سختی و آسانی به یاد داشت؛ ۳. آیه ۴۰ سوره توبه «لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا»، که نقش به سزایی در یادآوری همراهی خداوند و کاهش احساس پرحرمان تنهایی دارد.

همچنین از آنجایی که احساس گناه، بر میزان ابتلا به احساس تنهایی را می افزاید، از این رو با توبه کردن می توان بر احساس گناه و تنهایی غلبه نمود و میزان ارتباط با خداوند را فزونی بخشید. که این امر مورد تأیید قرآن کریم نیز می باشد (نور/۳۱).

به گفته روان شناسان، خداوند حضوری مطلق در سرتاسر زندگانی همه بشر دارد. البته نباید از این واقعیت غافل شد که همواره در طول مسیر زندگی، ممکن است تجارب دردناکی که منجر به احساس تنهایی شوند، به سوی انسان بیایند، که در این شرایط باید به خداوند پناه برد، به او متکی بود و دانست که سگان همه امور به دست خداوند است و از بنده اش مراقبت خواهد کرد (واسوانی، شما تنها نیستید، خدا با شماست، ۱۳۸۸: ۲۸/۳۳).



ارتباط نزدیک با خداوند چنان مهم است که اگر فردی از خداوند دور باشد، به احساس تنهایی توأم با احساس پوچی روحی و معنوی مبتلا خواهد گشت و در ادامه روح چنین فردی یارای نزدیک شدن به انسان‌های دیگر و دوست‌یابی را هم نخواهد داشت و در نتیجه روز به روز احساس تنهایی در وی فزونی می‌یابد (گریپو، تنهایی درمانی، ۱۳۹۴: ۶۸).

روان‌شناسان تأکید می‌ورزند، هنگامی که فردی به تنهایی و یا در جمع دعا و عبادت می‌کند، می‌تواند پروردگار را دعوت کند تا فضای خالی را که در قلبش حس می‌کند، پر کند و اطمینان داشته باشد که خداوند دعاهایش را پاسخ می‌دهد (همان: ۷۴). از این‌رو بایست اجازه داد تا دعا کردن در وجودمان به صورت عادت در بیاید و در همه مواقع دعا کردن فراموش نگردد (واسوانی، شما تنها نیستید، خدا با شماست، ۱۳۸۸: ۳۴-۳۶ و ۸۰).

همچنین روان‌شناسان چنین مطرح می‌کنند که، در صورت امکان باید فرد مبتلا آیات و سوره قرآنی را در طول شبانه‌روز بارها تکرار کند، بنابراین پس از گذشت مدّتی مضمون آن آیه یا سوره در کلّ وجودش نفوذ کرده و از نظر فیزیکی، روحی و روانی زنده می‌گردد، پس این راهکار می‌تواند نقش مهمی در رفع احساس تنهایی ایفا کند (همان: ۶۷-).

برابر دیدگاه روان‌کاوان، یکی از علل احساس تنهایی منفی، ارتکاب گناه به صورت خواسته یا ناخواسته در ارتباطات است که سبب احساس کمبود و اضطراب در انسان می‌شود و این احساس به بروز بیماری‌های روانی منجر می‌گردد (نجاتی، قرآن و روانشناسی، ۱۳۸۸: ۴۱۱). راه حل این است که فرد با توبه و اعتراف از گناه خویش، بار گناه و احساس تنهایی خویش را تقلیل بخشد (محمدی‌مجدد، احساس تنهایی و توتالیتاریسم، ۱۳۸۷: ۱۷-۱۸) و سعی در رفع اشتباهات و جبران بدی‌ها داشته باشد. روان‌درمانی هم در چنین مواردی به موضوع تغییر دیدگاه‌های بیمار درباره اعمال گذشته وی که مسبب احساس گناه هستند، توجّه می‌کند. بیمار در این حالت از دیدگاه جدیدی به اعمال خود می‌نگرد، به طوری که دیگر دلیلی برای احساس گناه و نقص خود نمی‌بیند. در نتیجه سرزنش وجدان تخفیف می‌یابد و برای پذیرش «خود» آماده‌تر می‌شود و سرانجام، اضطراب و عوارض بیماری روانی‌اش از بین می‌رود (نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ۱۳۸۸: ۴۱۱).

## نتیجه

براساس مطالب گفته شده در جستار حاضر، نتایج مهمی به دست آمد که در ذیل به آن‌ها اشاره می‌شود:

- ۱- گرچه به زندگی و حیات فردی در قرآن کریم اشاره شده است ولی با تصریح به حضور همیشگی خداوند نزد انسان، احساس تنهایی در برخی مراحل پاتالوژیک است که مطابق با دیدگاه روان‌شناسان، احساسی منفی و بازدارنده است که فرد خودش را خواستنی نمی‌یابد و خیال می‌کند عیب‌هایی با اوست که باید از همه کناره بگیرد. بنابراین در تعریف احساس تنهایی، آموزه‌های دینی و روان‌شناسی هم‌جهت می‌باشند و مخالفتی با هم ندارند.
- ۲- پیش‌گیری از امور رنج‌آفرین همانند «احساس تنهایی» از مواردی است که به دلیل پرمخاطره بودن باید مورد حمایت واقع شوند. از این رو این مهم ضمن آنکه از سوی دین و روان‌شناسی راهکارهای متفاوتی ارائه داده است، مورد اهتمام هر دو نیز می‌باشد.
- ۳- جهت مقابله با احساس تنهایی، دو گروه راهکار توصیه می‌شود: اول. راهکارهای فیزیکی - جسمانی، که شامل اول مراجعه به متخصص و معاینه بالینی، دوم عطف توجه به امور دیگر از طریق ورزش، تفریح و مسافرت کردن می‌باشد؛ دوم. راهکارهای نفسانی - معنوی، که پذیرش ابتلا به احساس تنهایی، ایجاد سبک تفکر سازنده، صبر و ارتباط با خداوند را شامل می‌گردد.
- ۴- در ارتباط با راهکارهای فیزیکی - جسمانی، در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی به‌طور کلی سازگاری وجود دارد و تنها در ارتباط با مصرف دارو است که برخلاف روان‌شناسی، آموزه‌های دینی تا جای ممکن سعی در منع مصرف دارو دارد.
- همچنین می‌توان بر اشتراک مورد پیوند با طبیعت و مسافرت هم در دین و هم در روان‌شناسی تأکید ورزید، نیز این مورد هم ناظر به پیش‌گیری و هم درمان احساس تنهایی است.
- ۵- در مورد راهکارهای نفسانی - معنوی، تمام آموزه‌های دینی مورد توصیه پژوهشگران روان‌شناسی نیز هست. بدین سان توصیه‌های دینی با رهیافت‌های روان‌شناسی، هم‌سو هستند.



## منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه مکارم شیرازی، ناصر، دارالقرآن الکریم، قم: چاپ دوم، ۱۳۷۳ ش.
۲. ابن بابویه، محمدبن علی، الخصال، محقق: علی اکبر غفاری، جامعه مدرسین، قم: ۱۳۶۲ ش.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول ﷺ، مصحح: علی اکبر غفاری، جامعه مدرسین، قم: ۱۳۶۳ ش.
۴. استور، آنتونی، نابغه‌های تنها و فواید تنهایی، مترجم: محمدصادق عظیم، استاندارد، تهران: ۱۳۹۲ ش.
۵. اسدی، عبدالله؛ شیخ احمد، محمدرشید؛ معاضدی عالی، کاظم، «منطق پیشگیری قبل از درمان در احادیث طبی»، مجله سلامت و بهداشت، دوره ۱۰، ش ۴، ۱۳۹۸ ش.
۶. اوکتایو، پاز، دیالکتیک تنهایی، مترجم: خشایار دیهیمی، لوح فکر، تهران: ۱۳۹۶ ش.
۷. آتشین صدف، محمدرضا، مهارت مقابله با احساس تنهایی، مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت آل یاسین، تهران: ۱۳۹۵ ش.
۸. آزاد، پیمان، غلبه بر خشم و احساس تنهایی، البرز، تهران: ۱۳۹۳ ش.
۹. آملی، حیدر بن علی، تفسیر المحيط الأعظم و البحر الخضم فی تأویل کتاب الله العزیز المحکم، محقق: محسن موسوی تبریزی، نور علی نور، قم: ۱۴۲۲ ق.
۱۰. بیرامی، منصور؛ اقبالی، علی؛ قلبی زاده، حسین، «تعامل عامل‌های شخصیتی با علائم افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی در بین دانشجویان»، مجله پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دوره ۳۴، ش ۱، ۱۳۹۱ ش.
۱۱. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ، دنیای دانش، تهران: ۱۳۸۲ ش.
۱۲. پورکریمی، عسکری، «اهمیت و جایگاه ورزش در قرآن و احادیث»، مجله پاسدار اسلام، ش ۴۱۶ و ۴۱۵، ۱۳۹۵ ش.
۱۳. جعفری، یعقوب، تفسیر کوثر، مؤسسه انتشارات هجرت، قم: ۱۳۷۶ ش.
۱۴. حامدنی، رسول، «ورزش و ورزشکار از دیدگاه اسلام»، مجله معرفت، ش ۱۸۶، ۱۳۹۲ ش.
۱۵. حسینی همدانی، محمد، انوار درخشان در تفسیر قرآن، محقق: محمدباقر بهبودی، لطفی، تهران: ۱۴۰۴ ق.

۱۶. حمیدیان، ساجده؛ امیدی، عبدالله؛ نظیری، قاسم؛ پورابوالقاسمی، راحیل؛ موسوی‌نسب، مسعود، «اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ترکیب با دارودرمانی در مقایسه با دارودرمانی بر افسردگی و خشم بیماران مبتلا به اختلال افسرده‌خویی»، مجله مطالعات روان‌شناختی، دوره ۱۲، ش ۴۸، ۱۳۹۵ ش.
۱۷. رضایی‌اصفهانی، محمدعلی، تفسیر قرآن مهر، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، قم: ۱۳۸۷ ش.
۱۸. رفیعیان‌کوپایی، حامد، چند گام تا پیروزی بر روزمرگی: پاسخی به علل و عوامل احساس دل‌تنگی و تنهایی، سهروردی، تهران: ۱۳۹۲ ش.
۱۹. شریف‌الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغة، محقق: صبحی صالح، مؤسسة دارالهجرة، قم: ۱۴۱۴ ق.
۲۰. شیخ، محمود؛ بهرام یوسفی؛ زهره حسنی و فرزاد زیویار، «بررسی و مقایسه منبع کنترل (درونی - بیرونی) و احساس تنهایی در بین دختران ورزشکار و غیر ورزشکار»، مجله پژوهش در علوم ورزشی، ش ۱۰، ۱۳۸۵ ش.
۲۱. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، بیروت: ۱۳۵۲ ش.
۲۲. طبرسی، فضل بن حسن، الآداب الدینیة للخرانة المعینیة، مترجم: احمد عابدی، زائر، قم: ۱۳۸۰ ش.
۲۳. —، مجمع‌البیان فی تفسیرالقرآن، مصحح: فضل‌الله یزدی طباطبایی و هاشم رسولی، ناصرخسرو، تهران، ۱۳۷۲ ش.
۲۴. طبیب، عبدالحسین، أطیب‌البیان فی تفسیر القرآن، اسلام، تهران: ۱۳۶۹ ش.
۲۵. عاملی، ابراهیم، تفسیر عاملی، مصحح: علی‌اکبر غفاری، کتاب فروشی صدوق، تهران: ۱۳۶۰ ش.
۲۶. عباسی‌دربیدی، احمد و سیداحمد محمودیان، «بررسی راهکارهای استفاده از اوقات فراغت در قرآن و روایات و اثر آن بر سلامتی»، مجله پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم، ش ۲، ۱۳۹۴ ش.
۲۷. قرائتی، محسن، تفسیر نور، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، تهران: ۱۳۸۸ ش.
۲۸. کلینکه، کریس‌ال، مهارت‌های زندگی، مترجم: شهرام محمدخانی، تهران: رسانه تخصصی، تهران: ۱۳۹۵ ش.
۲۹. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی (ط - الإسلامية)، علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، دارالکتب الإسلامیه، تهران: ۱۴۰۷ ق.



۳۰. گریپو، دنیل، تنهایی درمانی، مترجم: صدف شجیعی، دومان، تهران: ۱۳۹۴ ش.
۳۱. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحار الأنوار، مصحح: جمعی از محققان، دار إحياء التراث العربی، بیروت: ۱۴۰۳ ق.
۳۲. محمدی مجد، داریوش، احساس تنهایی و توتالیتاریسم، روشنگران و مطالعات زنان، تهران: ۱۳۸۷ ش.
۳۳. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الإسلامیة، تهران: ۱۳۷۱ ش.
۳۴. میتلند، سارا، چگونه از تنهایی لذت ببریم، مترجم: سما قرایی، هنوز، تهران: ۱۳۹۵ ش.
۳۵. نجاتی، محمدعثمان، قرآن و روان‌شناسی، مترجم: عباس عرب، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، مشهد: ۱۳۸۸ ش.
۳۶. واسوانی، جی‌پی، شما تنها نیستید، خدا با شماست، مترجم: توراندخت تمدن، علم، تهران: ۱۳۸۸ ش.
۳۷. ویلاندبرستون، جوآن، لذت و رنج تنهایی، مترجم: حسین کیانی، مؤسسه انتشارات عطائی، تهران: ۱۳۷۸ ش.

## References

1. The Holy Quran, Translated by Makarem Shirazi, Nasir, Dar al-Quran al-Karim, Qom: 2<sup>nd</sup> Edition, 1994.
1. Abbasi Darrehbidi, Ahmad and Seyyed Ahmad Mahmoudian, "Study of Strategies for Using Leisure Time in the Quran and Hadiths and Its Effect on Health", Journal of Interdisciplinary Research in the Holy Quran, Vol. 2, 2015.
2. Amili, Ibrahim, Tafsir Amili, Edited by Ali Akbar Ghaffari, Sadouq Bookstore, Tehran, 1981.
3. Amoli, Haidar bin Ali, Tafsir al-Muhit al-*A'zam wa al-Bahr al-Khuzam fi Ta'wil Kitab Allah al-Aziz al-Muhkam* (The Exegesis of Major Comprehensive and Deep Ocean of Interpretation of the Divine Gracious and Substantial Book), Researcher: Mohsin Mousavi Tabrizi, Noor Ali Noor, Qom, 1422 AH.
4. Asadi, Abdullah; Muhammad Rashid Sheikh Ahmad and Kazim Mo'azidi Ali, "The Logic of Prevention before Treatment in Medical Hadiths", Journal of Health, Volume 10, Issue 4, 2019.
5. Atshian Sadaf, Muhammad Reza, Loneliness Coping Skills, Ale-Yasin Religious and Spiritual Cultural and Artistic Institute, Tehran, 2016
6. Azad, Peyman, Overcoming Anger and Loneliness, Alborz, Tehran, 2014.
7. Beyrami, Mansour; Ali Iqbali and Hossein Ghulizadeh, "Interaction of Personality Factors with Symptoms of Depression, Hopelessness and Suicidal Ideation among Students", Medical Journal of Tabriz University of Medical Sciences, Volume 34, Issue 1, 2012.
8. Clinke, Chrisal, Life Skills, Translator: Shahram Muhammadkhani, Tehran: Specialized Media, Tehran, 2016.
9. Gripo, Daniel, Loneliness Therapy, Translated by Sadaf Shajiei, Doman, Tehran, 2015.
10. Hamidian, Sajideh; Abdullah Omid; Qasim Naziri; Raheel Pour Abulqasimi and Masoud Mousavi, "Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Composition with Drug Therapy in Comparison with Drug Therapy on Depression and Anger in Patients with Depressive Disorder", Journal of Psychological Studies, Volume 12, Issue 48, 2016.

11. Hamidnia, Rasool, "Sports and Athletes from the Perspective of Islam", Journal of Ma'rifat, Vol. 186, 2013
12. Hosseinieh Hamedani, Muhammad, Anwar Derakhshan (The Lightenings in the Interpretation of the Quran), Researcher: Muhammad Baqir Behboodi, Lutfi, Tehran, 1404 AH.
13. Ibn Babawayh, Muhammad bin Ali, Al-KhisaI, Researcher: Ali Akbar Ghaffari, Jamiah Mudarrisin, Qom, 1983.
14. Ibn Shu'bah Harrani, Hassan bin Ali, *Tuhaf Uqul from the Messenger's Progeny*, Edited by Ali Akbar Ghaffari, Jamiah Mudarrisin, Qom, 1983.
15. Ja'fari, Ya'qub, Tafsir Kowsar, Hijrat Publishing Institute, Qom, 1997.
16. Kulayni, Muhammad ibn Ya'qub, Al-Kafi (Verion - Islamiyyah), Ali Akbar Ghaffari and Muhammad Akhundi, Islamic Library, Tehran, 1407 AH.
17. Majlisi, Muhammad Baqir bin Muhammad Taqi, Bihar al-Anwar (The Oceans of Lights), Editor: A Group of Scholars, Dar Ihyaa al-Turath al-Arabi, Beirut, 1403 AH.
18. Makarem Shirazi, Nasir, Tafsir Nomounch (The Ideal Exegesis), Dar al-Kutub al-Islamiyyah, Tehran, 1992.
19. Mitland, Sara, How to Enjoy Loneliness, Translator: Sama Qarai, Hanooz, Tehran, 2016.
20. Muhammadi Majd, Dariush, Loneliness and Totalitarianism, Enlightenment and Women's Studies, Tehran, 2008.
21. Najati, Muhammad Othman, Quran and Psychology, Translator: Abbas Arab, Islamic Research Foundation, Mashhad, 2009.
22. Octative, Paz, Dialectic of Loneliness, Translator: Khashayar Deihimi, Lawh -e-Fikr, Tehran, 2017.
23. Payendeh, Abu al-Qasim, Nahj al-Fasahah (Collection of Short Words of the Prophet), World of Knowledge, Tehran, 2003.
24. Pourkarimi, Askari, "The Significance and Position of Sports in the Quran and Hadiths", Journal of the Islamic Revolutionary Guard Corps, No. 415 and 416, 2016.

25. Qara'ati, Mohsin, Tafsir Noor, Cultural Center for Lessons from the Quran, Tehran, 2009.
26. Rafi'yyian Kopaei, Hamid, A Few Steps to Victory over Everyday Life: A Response to the Causes and Factors of Feelings of Nostalgia and Loneliness, Suhrawardi, Tehran, 2013.
27. Rezaei Isfahani, Muhammad Ali, Mehr Quran Interpretation, Quran Interpretation and Science Research, Qom, 2008.
28. Sharif al-Radhi, Muhammad bin Hossein, Nahj al-Balaghah (Subhi Salih), Researcher: Subhi Salih, Dar al-Hijra Foundation, Qom, 1414 AH.
29. Sheikh, Mahmoud; Bahram Yousufi; Zohreh Hassani and Farzad Ziviar, "Study and Comparison of the Source of Control (Internal-External) and the Feeling of Loneliness among Female Athletes and Non-athletes", Journal of Research in Sports Science, Vol. 10, 2006.
30. Store, Antonia, Lonely Geniuses and the Benefits of Loneliness, Translator: Muhammad Sadiq Azim, Standard, Tehran, 2013.
31. Tabarsi, Fadl bin Hassan, *Majma' 'al-Bayan fi Tafsir al-Quran*, Eited by Fazlullah Yazdi Tabatabai and Hashim Rasooli, Nasir Khosrow, Tehran, 1993.
32. Tabarsi, Fadl bin Hassan, Religious Etiquette for the Specific Treasury, Translated by Ahmad Abidi, Zair, Qom, 2001.
33. Tabatabai, Muhammad Hussein, Al-Mizan Fi Tafsir Al-Quran, Al-A'lami Foundation for Publications, Beirut, 1973 AH.
34. Tayyib, Abdul Hussein, Atyab al-Bayyan fi Tafsir al-Quran, Islam, Tehran, 1990.
35. Wasvanieh, Jeep, You are not Alone, God is with you, Translator: Turandokht Tamaddum Ilm, Tehran, 2009.
36. Wieland Breston, Joan, The Joy and Suffering of Loneliness, Translated by Hossein Kiani, Atai Publishing Institute, Tehran, 1999.