

به نام آنکه جان را فکرت آموخت
چراغ دل به نور جان برافروخت

شماره ۱۴۲۶۱۵۱

مجموعه کتاب‌های بهبود کیفیت زندگی (۴)
با رویکرد به پیگیری زندگی و واقعیت درمانی
روانشناسی و رابط خانوادگی

تعهد به کیفیت زندگی

چگونه می‌توانیم خشنودی و پایداری را با هم
را به‌طور کامل بیمه کنیم.

مؤلف: مجید احمدی

سرشناسه	: احمدی، مجید، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: تعهد به کیفیت زندگی: چگونه می‌توانیم خشنودی و پایداری زندگی مشترک را به طور کامل بیمه کنیم؟ / مولف مجید احمدی.
مشخصات نشر	: تهران: ابوعطا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص.
فروست	: مجموعه کتاب‌های بهبود کیفیت زندگی؛ ۴. با رویکرد مربیگری زندگی و واقعیت‌درمانی. روانشناسی روابط خانوادگی.
شابک	: 978-964-170-267-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: واژه‌نامه.
زبان دیگر	: چگونه می‌توانیم خشنودی و پایداری زندگی مشترک را به طور کامل بیمه کنیم؟
موضوع	: کیفیت زندگی موضوع: خوشبختی - موضوع: شیوه زندگی
موضوع	: روابط بین اشخاص
رده بندی درج	: ۶۳۷BF ۱۳۹۵ الف ۹/ک
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۸۰۱۹

انتشارات ابوعطا

- عنوان کتاب: تعهد به کیفیت زندگی
- ناشر: انتشارات ابوعطا
- مؤلف: مجید احمدی
- ویراستار: گروه ویراستاری انتشارات ابوعطا
- حروفچینی و صفحه‌آرایی: اتلیه طراحی انتشارات ابوعطا
- لیتوگرافی: باختر
- چاپ و صحافی: نقش‌نیزار
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۲۶۷-۲
- نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ساختمان ناشران، طبقه ۱۰
- تلفن: دفتر مرکزی ۶۶۴۸۵۹۴۰ (خط ۵) مرکز پخش: ۶۶۹۷۷۰۰۷ (خط ۴)
- صندوق پستی: ۹۸۱-۱۳۱۴۵
- پایگاه اینترنتی / پست الکترونیک: www.Abooata.com / info@abooata.com

- نوبت چاپ: اول
- سال انتشار: ۱۳۹۵
- قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار.....
	فصل اول:
۱۳	تعهد در زندگی مشترک به چه معناست؟.....
	فصل دوم:
۴۳	رفتار زوج‌های ناراضی و ناخشنود و نشانه‌های زندگی ناپایدار.....
	فصل سوم:
۶۳	عوامل و مشکلات مخرب روابط.....
	فصل چهارم:
۸۱	رفتار زوج‌های شاد و نشانه‌های زندگی پایدار.....
	فصل پنجم:
۱۰۵	رفتار و عادت‌های سازنده و رابطه.....
	فصل ششم:
۱۲۱	تأثیر عادت‌ها در بهبود کیفیت زندگی.....

چو می توان به صبوری کشید جور عدو

چرا صبور نباشم که جور یار کشم

«سعدی»

پیشگفتار

روابط خوب به آسانی به دست نمی آید. به دست آوردن آن مستلزم تلاش مداوم است. مقابله با اختلافات در روابط مستلزم تعهد و پابندی شما به تمرین و به کارگیری مداوم و مستمر مهارت‌های مقابله‌ای است.

تعهد یعنی مصمم بودن، گفت‌وگو، احترام، حفظ پنج مشترک. یعنی اینکه شما به طور منظم تمام تلاش‌تان را به کار گیرید تا اختلاف‌تان را به بهترین شکل ممکن تبدیل کنید. بنابراین در تعهد دو نفر در زبان، ذهن و عمل به هم تعهد می‌نمایند که به هم وفادار بمانند و در خوب و بد زندگی در کنار هم باشند. ما اشخاص زیادی را دیده‌ایم که ارتباطشان را با امیدها و شور و هیجانات ریختن شروع کردند اما به آن اجازه دادند که به تدریج محو شود. در واقع عشق هرگز مرگ طبیعی ندارد. از غفلت و رها کردن می‌میرد. عشق از نادیده انگاشتن، بی‌اعتنایی و سرسری گرفته شدن می‌میرد. چیزهای از نظر دور افتاده اغلب

کشنده‌تر از ارتکاب اشتباهات هستند. عشق در نهایت از کهنگی و عدم تغذیه می‌میرد. هنگامی که عشق می‌میرد یک یا هر دو شریک در مورد آن کوتاهی کرده، از عهده تجدید حیات و تازه کردن آن برنیامده‌اند. عشق هم مانند هر چیز زنده دیگر که رشد می‌کند، برای سالم ماندن نیاز به کوشش دارد.

حفظ سرزندگی ارتباط به تلاش و توجه نیاز دارد. رابطه خودش را حفظ نمی‌کند. این به زوج‌ها بستگی دارد که هر روز از نظر نگرش هیجانی و رفتاری آن را حفظ کنند. این بدین معنا نیست که هرگز تعارض یا برخوردی پیش نمی‌آید بلکه مهم این است که چگونه با ناسازگاری‌ها و ناهماهنگی‌ها مقابله می‌کنید. بنابراین، چگونه رفتار شما در هر روز است که تعهد واقعی‌تان را تعریف می‌کند.

این کتاب با عنوان تعهد به کیفیت زندگی از ما می‌پرسد برای رسیدن به خواسته‌های خود چه موقع می‌خواهی دست به عمل بزنی؟ چقدر متعهد می‌شوی در جهت تغییر وضعیت کنونی از رفتار مخرب بجز و از رفتارهای سازنده پیروی کنی؟ لذا ما را با موارد و نکاتی که باید در روابط خود به آنها متعهد باشیم آگاه می‌کند.

فصل اول به معنای تعهد در زندگی مشترک می‌پردازد و موارد و نکاتی که ما باید برای حفظ روابط کیفی خود به آنها متعهد باشیم را ارائه می‌کند. فصل دوم رفتار زوج‌های ناراضی و ناخشنود و نشانه‌های زندگی ناپایدار را بیان می‌کند. فصل سوم رفتارها و عادت‌های مخرب روابط انسانی همچون انتقاد، عیب‌جویی سرزنش، شکوه و گلایه، نق و غرغر، تهدید، تنبیه، باج یا رشوه دادن را تشریح می‌کند. فصل چهارم به رفتار زوج‌های شاد و نشانه‌های زندگی پایدار اشاره

می‌کند. فصل پنجم رفتارها و عادت‌های سازنده و مهرآمیز روابط انسانی همچون حمایت، تشویق، گوش‌دادن، پذیرش، اعتماد، احترام و گفت‌وگوی همیشگی برای حل اختلاف را تشریح می‌کند. فصل ششم به تأثیر عادت‌ها در بهبود کیفیت زندگی می‌پردازد و به ما یادآوری می‌کند که زوج‌های شاد عادت‌های عمیق خوبی دارند و در بیش از ۴۰ درصد موارد، به‌صورت خودکار رفتار بهتری را انتخاب می‌کنند و این عادت‌ها قابل پرورش هستند.

«مجید احمدی»