

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

کتاب‌های
۱۴۲۶۱۴۹

مجموعه کتاب‌های بهبود کیفیت زندگی (۳)
با رویکرد سربلندی زندگی و واقعیت درمانی
روانشناسی، روابط خانوادگی

مدیریت چالش‌های کیفیت زندگی

چگونه رفتار کنیم تا چالش‌های روابط خانوادگی خود را
مدیریت کنیم؟

مؤلف: مجید احمدی

سرشناسه	: احمدی، مجید، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: مدیریت چالش‌های کیفیت زندگی: چگونه رفتار کنیم تا چالش‌های روابط خانوادگی خود را مدیریت کنیم؟ / مؤلف مجید احمدی.
مشخصات نشر	: تهران: ابوعطا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ص: جدول؛ ۱۴/۵×۲۱×۵ س.م.
فروست	: مجموعه کتابهای بهبود کیفیت زندگی؛ ۳. با رویکرد مربیگری زندگی و واقعیت درمانی. روانشناسی روابط خانوادگی.
شابک	: 978-964-170-266-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
نوع	: کیفیت زندگی
موضوع	: خانواده‌ها -- جنبه‌های روانشناسی
رده بندی ده خنره	: ۳۳۱۳۹۵۶۳۷BF / الف ۹۷۰۷
رده ی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابخانه ملی	: ۴۲۰۳۰۱

انتشارات ابوعطا

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب انحصاراً محفوظ و درج نام یا هر قسمت از آن در نشریات یا کتاب‌های دیگر و ... منوط به کسب اجازه کتبی از ناشر است.

- عنوان کتاب: مدیریت چالش‌های کیفیت زندگی
- ناشر: انتشارات ابوعطا
- مؤلف: مجید احمدی
- ویراستار: گروه ویراستاری انتشارات ابوعطا
- حروفچینی و صفحه‌آرایی: آتلیه طراحی انتشارات ابوعطا
- لیتوگرافی: باختر
- چاپ و صحافی: نقش‌نیزار
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۲۶۶-۵
- نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ساختمان ناشران، طاقچه چهارم
- 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: ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
	فصل اول:
۱۱	چهار مرحله تحولی ارتباط عاشقانه
	فصل دوم:
۱۹	چهار فصل ازدواج
	فصل سوم:
۲۹	مابیت، سوء و زمینه‌های تعارض و اختلاف
	فصل چهارم:
۵۱	سبک‌های تعارض و اختلاف‌های ارتباطی
	فصل پنجم:
۶۳	مقررات و فرایند حل تعارض و اختلاف
	فصل ششم:
۷۳	روش‌های پیشگیری و راهبردهای اثربخش مهار تعارض‌های خانوادگی

هر که عیب خویش را دید و شناخت

اندر استكمال خود دو اسبه تاخت

«مولوی»

پیشگفتار

این تفاوت‌های عمده در عقاید نیست که روابط را خراب می‌کند. مهم‌تر از تطابق و سازگاری شخص زوجه، چگونگی حل و فصل تفاوت‌های‌شان تعیین‌کننده است.

تحقیقات نشان داده که غالباً در ازدواج مشکلاتی دائمی و حل نشدنی هستند. لذا ازدواج‌های پایدار نتیجه و ماحصل توانایی زوجین در حل و رفع تعارضات غیرقابل اجتناب زندگی مشترک است. مد و بویایی روابط ما در گرو توافق بر سر اختلافات‌هایمان است. زوج‌های موفق اختلاف‌ها را می‌پذیرند و مدیریت می‌کنند. زوجها؛ سال‌ها مقدار زیادی انرژی صرف می‌کنند تا دیگری را تغییر دهند اما اختلاف‌های اساسی در مورد ارزش‌ها و شیوه‌های متفاوت زندگی به جهان‌اموری تغییرناپذیرند. زوج‌های موفق این را می‌دانند آنها تصمیم می‌گیرند همدیگر را با نقایص‌شان بپذیرند.

صمیمیت از همکاری زن و شوهرها نشأت نمی‌گیرد، بلکه برخاسته از نحوه صحبت کردن درباره مسایل است. لذا به‌جای تلاش برای اجتناب از دعوها درباره مواردی آگاهی پیدا کنیم که هنگام درگیری روی می‌دهند.

این کتاب با عنوان مدیریت چالش‌های کیفیت زندگی به ما می‌گوید آیا کاره‌ایی که انجام می‌دهید به شما در رسیدن به خواسته‌های‌تان کمک می‌کند یا بیشتر صدمه می‌زند؟ آیا با آنچه انجام می‌دهی، چیزی که می‌خواهی را به‌دست می‌آوری؟ اگر این‌طور نیست، آیا کار دیگری هست که بتوانی انجام دهی؟ چه انتخادهای دیگری داری؟ کدام راهکار را دوست داری اول انجام دهی؟ در اصل - اضطرار و برنامه شما برای رسیدن به خواسته‌های‌تان، ارتباط مؤثر و بهبود کیفیت زندگی چیست؟ در فصل اول به چهار مرحله تحولی ارتباط عاشقانه و در فصل دوم به فصل ازدواج پرداخته می‌شود تا مشخص شود تعارض و اختلاف بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی ماست و همچون توالی فصول به تناوب می‌تواند سردی پاییز و زمستان را هم تجربه کند. در فصل سوم ماهیت، منشأ و زمینه‌های تعارض، در فصل چهارم، یک‌های تعارض و اختلاف‌های ارتباطی، در فصل پنجم مقررات و فرایند حل تعارض و اختلاف و نهایتاً در فصل ششم روش‌های پیشگیری و راهبردهای اثربخش مهارت‌های خانوادگی بحث می‌شود.