

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

شماره ۱۴۲۴۱۹۴

مجموعه کتابهای بهبود کیفیت زندگی (۲)
با رویکرد تربیتی زندگی و واقعیت درمانی
روانشناسی و رابط خانوادگی

چالش‌های کیفیت زندگی

چه عواملی روابط خانوادگی ما را تهدید کرده و برای ما
ناخشنودی به ارمغان می‌آورد؟

مؤلف: مجید احمدی

سرشناسه	: احمدی، مجید، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: چالش های کیفیت زندگی: چه عواملی روابط خانوادگی ما را تهدید کرده و برای ما ناخشنودی به ارمغان می آورد؟ / مؤلف مجید احمدی.
مشخصات نشر	: تهران: ابوعطا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۱ص.
فروست	: مجموعه کتابهای بهبود کیفیت زندگی؛ ۲. با رویکرد مریبگری زندگی و واقعیت درمانی. روانشناسی روابط خانوادگی.
شابک	: 978-964-170-265-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیا یادداشت: واژه نامه.
غیر: بگر	: چه عواملی روابط خانوادگی ما را تهدید کرده و برای ما ناخشنودی به ارمغان می آورد؟
موضوع	: کیفیت زندگی
موضوع	: کیفیت زندگی -- جنبه های روانشناسی
رده - نشر: شکر	: ۶۳۷BF / ک ۹الف ۲۶ ۱۳۹۵
رده بندی دیوید	: ۱/۱۵۸
شماره کتابخانه	: ۴۲۱۰۰۶۸

انتشارات ابوعطا

- عنوان کتاب: چالش های فیت ندگی
- ناشر: انتشارات ابوعطا
- مؤلف: مجید احمدی
- ویراستار: گروه ویراستاری انتشارات ابوعطا
- حروفچینی و صفحه آرایی: آتلیه طراح انتشارات ابوعطا
- لیتوگرافی: باختر
- چاپ و صحافی: نقش نيزار
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۳۶۵-۸
- نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ساختمان سران، طبقه چهارم
- تلفن: دفتر مرکزی ۶۶۴۸۵۹۴۰ (خط ۵) مرکز پخش: ۶۶۹۷۷۰۰۷ (خط ۵)
- صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۹۸۱
- پایگاه اینترنتی/ پست الکترونیک: www.Abooata.com / info@abooata.com

- نوبت چاپ: اول
- سال انتشار: ۱۳۹۵
- قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
	فصل اول:
۱۵	نیازهای بنیادین و تفاوت یا مشابهت در شدت آنها و دایره حل اختلاف
	فصل دوم:
۲۹	دنیای خوب و خواسته‌های متفاوت
	فصل سوم:
۳۷	آمادگی متفاوت برای رفتار ارتباط: سبک عشق، دلبستگی، زبان عشق و قصه عشق متفاوت
	فصل چهارم:
۶۵	آلودگی ذهن به خطاهای ساختار انتظارات متفاوت از هم
	فصل پنجم:
۱۱۳	باورهای روان‌شناسی کنترل بیرونی
	فصل ششم:
۱۲۷	سبک‌های رفتاری و ارتباطی متفاوت براساس تیپ‌های شخصیتی
	فصل هفتم:
۱۴۷	بی‌توجهی به تفاوت‌های جنسیتی
	فصل هشتم:
۱۷۴	بی‌توجهی به اصول، مهارت‌ها و تکنیک‌های ارتباطی
	فصل نهم:
۲۰۵	ماشین رفتار کلی و اینکه ما در حال حاضر چرا و چگونه رفتار می‌کنیم؟

پیش چشم داشتی شیشه کبود
زان سبب عالم کبودت می نمود
گر نه کوری این کبودی دان ز خویش
خویش را بد گو مگو کس را تو بیش
«مولوی»

پیشگفتار

بسیاری از افراد در خانواده‌هایی رشد کرده‌اند که هیچ الگویی از ارتباط سالم را به آنها نداده است. برخی دیگر به قدری درگیر خود و نیازهای شخصی‌شان می‌شوند که توجهی به دیگران ندارند. عده ای هم هستند که صدمات گذشته باعث شده تمام دنیا را از صافی دور و رن خود عبور دهند. بنابراین تمام این افراد به علت نقاط کور ارتباطی، هرگز خود را نشناخته و نخواهند فهمید که چطور باید با دیگران به روشی سالم ارتباط برقرار کرد. هر حال ایجاد روابط ماندگار و بادوام، هنر اشخاصی است که خودشان از نظر ارتباطی سالم هستند. واقعیت این است که تمام انسان‌ها توانایی شروع، ایجاد و نگهداری یک رابطه را ندارند و یا به عبارتی بهتر سواد رابطه ندارند. اگر روابطتان برایتان بالارشد است و واقعاً می‌خواهید در زمینه بهتر شدن آن گامی بردارید بهتر است از راهنما شروع کنید. این کتاب نشان می‌دهد در حال حاضر برای رسیدن به خواسته‌هایمان، ارتباط مؤثر و بهبود کیفیت زندگی در چه وضعیتی هستیم؟ چه

می‌کنیم؟ و چه چیزهایی کیفیت زندگی ما را به چالش می‌کشد؟ کتاب حاضر به ما کمک می‌کند تا به ارزیابی روابط موجود پرداخته و دریابیم آیا رفتاری که قصد انجام آن را داریم ما را به افراد مورد علاقه‌مان نزدیک‌تر می‌کند یا بین ما فاصله می‌اندازد؟ این کتاب کلید قفل افرادی که با آنها تعامل دارید را به دست می‌دهد و می‌تواند کمک با ارزشی برای انتخاب شریک زندگی، دوستان و بهبود روابط خانوادگی، و اجتماعی باشد.

لذا فصل اول آن به اهمیت تفاوت یا مشابهت در شدت نیازهای بنیادین در روابط خانوادگی می‌پردازد. فصل دوم آن به لزوم آشنایی همسران از دنیای مطلوب و آشنایی از نشانه‌های عشق همدیگر تأکید می‌کند. فصل سوم به ما گوشزد می‌کند هر کدام از این، قصه عشق و دل بستگی‌های متفاوتی داریم و اهداف متفاوتی را برای برقراری اینها دنبال می‌کنیم. فصل چهارم به باورهای ساختنی و خطاهای آن در روابط و انتظارات متفاوت از هم، فصل پنجم به باورهای روان‌شناسی کنترل درونی و بیرونی، فصل ششم به تفاوت سبک‌های رفتاری و ارتباطی تیپ‌های شخصیتی، فصل هفتم به تفاوت‌های جنسیتی، فصل هشتم به اصول اساسی برقراری ارتباط، مهارت‌های ارتباطی، فصل نهم به ماشین رفتار و اینکه ما چرا و چگونه رفتار می‌کنیم پرداخته و به ما نشان دهد که چگونه و چرا رفتارهای سازنده و مخرب ارتباطات را انتخاب می‌کنیم.

مقدمه

قد بلندترین افراد، آنهایی هستند که خودشان را بهتر و بیشتر از هرکس دیگر می‌شناسند. علت این است که اگر بدانیم در روابطمان چه می‌کنیم و طرف مقابل چگونه رفتاری را انتخاب می‌کند برای واکنش نشان دادن، گزینه‌های بیشتری داریم و بهتر می‌توانیم نوع رفتارمان را انتخاب کنیم. راز موفقیت، دستیابی به این قدرت است. این قدرت می‌توانید حدس بزنید که:

او چگونه جهان را می‌بیند، چه معیارها و ارزش‌هایی را در نظر دارد، گزینش‌های او چگونه است، در مواقعی که با او عصبی و اضطراب چگونه عمل می‌کند و چه حساسیت‌هایی دارد و غیره. با شناختن این موارد، می‌توان با ترس‌ها، تمایلات، باورها، ارزش‌ها، ضعف‌ها، تنهایی و تفاوت‌های خود و دیگران آشنا شد.

فایده ارزشمند دیگر این شناخت این است که تفاوت‌ها را خیلی راحت‌تر پذیرا شده و با آگاهی از رفتار و گزینش‌های غیرآگاهانه خود می‌توانیم پیش از آنکه عواقب ناگواری پیش آید، آنها را تغییر دهیم.

خلاصه اینکه بدون آگاهی از این موارد قادر نخواهیم بود انتخابی درست داشته و به شکل درست تصمیم بگیریم. اگر ندانیم انگیزه ما برای آنچه می‌کنیم چیست به خودمان، همسرمان، فرزندانمان، دوستانمان، همکارانمان و یا حتی

افرادی که نمی‌شناسیم صدمه زده و اگر نتوانیم دیگران را بشناسیم در روابطمان صدمه و آزار خواهیم دید.

هنگامی که به صحبت‌ها و رفتار طرف مقابل توجه نمی‌کنید و در عوض به این فکر می‌کنید که من درست می‌گویم، مطمئن باشید بزرگ‌ترین اشتباه ممکن را انجام داده‌اید. یک گام به عقب برگردید، پیش از آنکه برای تغییر دیگران تلاش کنید و وقتتان را هدر دهید، خودتان را بشناسید و ببینید با ایجاد چه تغییری می‌توانید روابط مؤثری برقرار کنید. فراموش نکنید هریک از ما برای خود افتخارهایی داریم.

دفعه بعد که متوجه شدید در افکار خود غرق شده‌اید و برای گفتن جملات بعدی برنامه‌ریزی می‌کنید، خود بیاپید، سپس برای توقف آن تصمیم بگیرید. ارزیابی، قضاوت و برتسب این همه کس و همه چیز را کنار بگذارید. این فرایندی بی‌نتیجه است که نهایتاً روز درگیر آن می‌شویم.

هرگز به همسر یا فرزندان نگویند: من بینی، همه چیز از تو شروع می‌شود. بلکه بگویند: همه چیز از من شروع می‌شود. این بهتر است چون ما تقریباً کنترلی بر دیگران نداریم و تمام کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که مسئولیت نقش خود را بپذیریم و انتخاب‌هایمان را تغییر دهیم. می‌توانیم فقط بر انجام متفاوت کارها تمرکز کنیم. اما فراموش نکنید قادر نیستیم دیگران را تغییر دهیم تا آن‌طور که ما می‌خواهیم رفتار کنند. این حقیقت که افکار همیشه با هم کنار نمی‌آیند، نشان‌دهنده این است که فهم و ارزش‌گذاری ما با بقیه افراد متفاوت است.

اما همان‌طور که گفته شد زندگی ما تحت‌تأثیر روابطمان با دیگران است. با وجود این، برقراری ارتباط به‌خاطر وجود تفاوت‌های فردی و ادراکی دشوار است. شما نمی‌توانید با بعضی افراد کنار بیایید و بدون آنها هم نمی‌توانید زندگی کنید. به این علت که در دنیای شلوغ ما ایجاد رابطه مناسب با دیگران امری اساسی و حیاتی است.

سرریان دایک، سیاستمدار انگلیسی می‌گوید: «در فرایند رشد شخصیت ابتدا اعلام استقلال می‌کنیم، اما بعد متوجه می‌شویم باید به یکدیگر وابسته بود.» بنابراین، یا یکدیگر را دوست بداریم یا آهسته و به‌تدریج هلاک کنیم. راه دیگری پیش رو نداریم.

در قرن نوزدهم، سوف معروف، آرتور شوپنهاور گونه انسانی را با جوجه‌تیغی‌هایی که در یک شب سرد، مستان درهم پیچیده‌اند این‌طور تشبیه کرده است: «هر چقدر هوای بیرون سردتر باشد، ما بیشتر به هم می‌چسبیم تا گرم‌مان شود. ما هر چه به هم نزدیک‌تر می‌شویم با تیغ‌های بلند و تیزمان بیشتر همدیگر را آزار می‌دهیم. به همین دلیل در یک شب سرد زمستانی از هم جدا شده و هریک به راه خود می‌رویم تا در تنهایی از سرما بمانیم.»

در این کتاب ما با موارد و نکاتی که موجب می‌شوند رفتارهای مخرب یا سازنده روابط را انجام دهیم و شاخص‌هایی که به ما نشان می‌دهد با چه کسانی بهتر می‌توانیم کنار بیاییم و با چه کسانی کنار آمدن سخت است، آشنا خواهیم شد.