

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

۱۴۲۶۱۵۰

سوره کتاب‌های بهبود کیفیت زندگی (۱)
با رویکرد تربیتی زندگی و واقعیت درمانی
روان‌شناسی و روابط خانوادگی

کیفیت زندگی

چه زمانی می‌توانیم ادعا کنیم که از کیفیت زندگی
برخوردار هستیم؟

مؤلف: مجید احمدی

سرشناسه	: احمدی، مجید، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: کیفیت زندگی: چه زمانی می‌توانیم ادعا کنیم که از کیفیت زندگی برخوردار هستیم؟ مولف مجید احمدی.
مشخصات نشر	: تهران: ابوعطا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۳ ص:؛ جدول، نمودار؛ ۲۱×۱۴ س.م.
فروست	: مجموعه کتابهای بهبود کیفیت زندگی ۱. با رویکرد مربیگری زندگی و واقعیت‌درمانی. روانشناسی روابط خانوادگی.
شابک	: 978-964-170-264-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
زبان عنوان	: چه زمانی می‌توانیم ادعا کنیم که از کیفیت زندگی برخوردار هستیم؟
موضوع	: کیفیت زندگی
موضوع	: خوشبختی
موضوع	: روابط بین اشخاص
رده ادبی کنگ	: ۱۳۹۵ ۶۳۷BF ۳ الف ۹ ک/
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵
شماره کتابشناسی	: ۲۶۰۵

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: 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: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۲۶۴-۱
- نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ساختمان ناشران، طبقه چهارم
- تلفن: دفتر مرکزی ۶۶۴۸۵۹۴۰ (خط ۵) مرکز پخش: ۶۶۹۷۷۰۰۷ (خط ۴)
- صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۹۸۱
- پایگاه اینترنتی/ پست الکترونیک: www.Abooata.com / info@abooata.com

- نوبت چاپ: اول
- سال انتشار: ۱۳۹۵
- قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
	فصل اول:
۱۱	ماهیت کیفیت زندگی و حیطه‌های آن
	فصل دوم:
۲۵	تأثیر زندگی متعادل و سالم در بهبود کیفیت زندگی
	فصل سوم:
	توانمندسازی شخصی سلامت روانی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر و نقش آنها در بهبود
۶۷	کیفیت زندگی
	فصل چهارم:
۸۳	اهمیت و تأثیر روابط بهبود کیفیت زندگی

گوهر و لعل از دل کان می طلب
 هر چه بیابی به از آن می طلب
 هر که به خس کرد قناعت خسیست
 به طلبی کن که به از به بسیست
 جامی

بیشگفتار

این کتاب براساس روان‌شناسی و شناخت‌درمانی به منظور تعیین عوامل مؤثر بر بهبود کیفیت زندگی با محوریت حفظ روابط مؤثر و رضایت از زندگی تدوین یافته و برای عملیاتی کردن آن و پرهیز از غلطی صرف، به ظرافت با رویکرد مربیگری و واقعیت‌درمانی شما را گام به گام در این مسیر هدایت می‌کند.

بر این اساس، بهبود کیفیت زندگی از طریق انتخاب سبک زندگی سالم، پرورش توانمندی‌های فردی و یادگیری راهکارهای ایجاد، حفظ و گسترش روابط مؤثر با اطرافیان مان به‌دست می‌آید. بهره‌مندی از عادت‌های سازنده بهبود کیفیت زندگی، به آگاهی، تعهد، تمرین، تمرین و تمرین نیاز دارد.

این کتاب تلاش می‌کند شما را با مؤلفه‌ها، شاخص‌ها، اصول، چالش‌ها و راهبردهای دستیابی به بهبود کیفیت زندگی و خانواده خوشبخت آشنا کند و می‌خواهد تشویق کند تا برای کاربرد این اصول در زندگی مشترک، به داشتن یک خانواده خوشبخت متعهد شوید. من این کتاب را به این منظور نوشتم که به زعم خود الگویی جامع برای درک مؤلفه‌های بهبود کیفیت زندگی و خانواده خوشبخت ارائه کنم و گام‌هایی عملی لازم برای خلق زندگی مشترک تازه و رو به رشد را نشان دهم. این همان بهشت زودرسی است که خداوند در قالب خانواده خوشبخت برای ما در نظر گرفته است.

این کتاب با روان‌کیفیت زندگی، سعی می‌کند ما را با حیطه‌های کیفیت زندگی، عوامل مؤثر بر آن و انتخاب‌هایی که به کیفیت زندگی کمک می‌کنند آشنا کرده و به ما گوشزد کند ما از زندگی چه می‌خواهیم؟

فصل اول آن با مشخص کردن حیطه‌های کیفیت زندگی به تعریف آنها می‌پردازد و به ما نشان می‌دهد برای برخورداری از کیفیت زندگی، حفظ تعادل بین این حیطه‌ها ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. فصل دوم به معرفی سبک زندگی سالم، نقش آن را در بهبود کیفیت زندگی نشان می‌دهد. فصل سوم پیرامون توانمندی‌های شخصی سلامت روانی از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر در بهبود کیفیت زندگی است و نهایتاً فصل چهارم این جلد تأثیر روابط مؤثر در بهبود کیفیت زندگی را به خوبی نشان می‌دهد.

«مجید احمدی»