

اول خانواده

برنامه‌ای قدم به قدم برای ایجاد
یک خانواده کم‌نظیر

دکتر فیلیپ مک‌گرا

مهدی قراچه‌داغی

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۸۹

سرشناسه:	مک‌گراو، فیلیپ سی. ۱۹۵۰ - م.
عنوان و نام پدیدآور:	اول خانواده: برنامه‌ای گام به گام برای ایجاد یک خانواده کم‌نظیر / دکتر فیلیپ مک‌گراو مترجم مهدی قراچه‌داغی.
مشخصات نشر:	تهران: ذهن آویز، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری:	۳۱۴ ص.
شابک:	978-600-118-042-2
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبیا
یادداشت:	یادداشت: عنوان اصلی:
یادداشت:	Family first: Your step - by - step plan for creating a phenomenal family, c2004.
عنوان دیگر:	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «اولین وظیفه شما شکوفاسازی خانواده‌تان است: برنامه‌ای گام به گام...» با ترجمه غلامحسین خانقایی توسط نسل نواندیش در سال ۱۳۸۶ منتشر شده است.
عنوان دیگر:	برنامه‌ای گام به گام برای ایجاد یک خانواده کم‌نظیر.
موضوع:	اولین وظیفه شما شکوفاسازی خانواده‌تان است: ... رفتار والدین - والدین و کودک - خانواده.
شناسه افزوده:	قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم.
رده‌بندی کنگره:	۱۳۸۹ الف ۷ م / ۸ / HQ ۷۵۵
رده‌بندی دیویی:	۶۴۹/۱
شماره کتابخانه ملی:	۲۰۸۶۵۲۴

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Family First
Your Step-by-Step Plan for
Creating a Phenomenal Family
 by:

Dr. Phil McGraw

Published by Free Press, USA, 2004

ویراستار: شهلا ارزنگ
 آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش
 طرح جلد: سوگل علمی
 ناظر فنی: عماد دورنایی
 چاپ اول: ۱۳۸۹

شمار نسخه‌های این چاپ: ۱۱۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن آویز محفوظ است

چاپ: چاپخانه مهتد

صحافی: صحافی گسترش ۷۷۳۴۹۴۶۴

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

فهرست

مقدمه دکتر فیل ۱

بخش یک: خانواده شگفت‌انگیز خود را خلق کنید ۵

۱. خانواده مهم است ۷

۲. راهکارهای ویژه برای خانواده‌های طلاق گرفته و مختلط ۲۵

۳. پنج عامل برای یک خانواده کم‌نظیر ۴۵

۴. میراث خانوادگی شما ۸۷

۵. سبک والدی کردن شما ۱۱۲

۶. استحکام روابط در خانواده ۱۵۵

بخش دو: ۷ ابزار برای تربیت هدفمند فرزندان ۱۸۵

۷. ابزار شماره ۱: والدی کردن هدفمند یا ۱۸۷

۸. ابزار شماره ۲: تربیت فرزندان با وضوح و روشنی ۲۰۳

۹. ابزار شماره ۳: تربیت فرزندان با گفتگو ۲۲۷

۱۰. ابزار شماره ۴: تربیت فرزندان با تشویق کردن آنها ۲۴۴

۱۱. ابزار شماره ۵: تربیت فرزندان از طریق تغییر ۲۷۲

۱۲. ابزار شماره ۶: تربیت فرزندان با هماهنگی ۲۸۹

۱۳. ابزار شماره ۷: الگوی فرزندان خود بشوید ۲۹۹