

چگونه فرزندان خود را آرام کنیم

گری مکی و استیون میبل

ترجمه‌ی: الهام حاجی باقری



انتشارات مهرآرمین

MEHR ARMIN Pub.

انتشارات مهر آرمین

سرشناسه	مکی، گری. Mackey, Gary D.
عنوان و نام پدیدآور	چگونه فرزندان خود را آرام کنیم؛ [تألیف] گری مکی و استیون مبیل؛ مترجم الهام حاجی باقری؛ ویرایش و نمونه خوانی حمید گله ناری.
مشخصات نشر	تهران: مهر آرمین، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	۱۰۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۰۰۶۲-۲-۸ ریال؛ ۱۳۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: "Calming the family storm: anger management for moms, dads, and all the kids" می باشد.
یادداشت	کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان "آرام کردن طوفان خانوادگی مادران، پدران و همه بچه ها" توسط نشر تندیس علم به چاپ رسیده است.
عنوان دیگر	آرام کردن طوفان خانوادگی مادران، پدران و همه بچه ها
موضوع	مدیریت مناقشات. خشم. ارتباط بین اشخاص.
شناسه افزوده	مبیل، استیون. Maybell, Steven A.
شناسه افزوده	حاجی باقری، الهام، ۱۳۶۱. مترجم.
رده بندی کنگره	الف ۱۳۸۶ ۱۲۷/۴ ۱۱۲۶ HM
رده بندی دیویی	۶۴۴/۸
شماره کتابشناسی ملی	۱۱۶۷۴۵۵

این کتاب ترجمه بخش‌هایی از کتاب زیر است:

Calming the family storm:
Anger management for moms, dads, and all
the kids.



انتشارات مهرآرمین

MEHR ARMIN Pub.

چگونه فرزندان خود را آرام کنیم

گری مکی و استیون میل

مترجم: الهام حاجی باقری

ویرایش: حمید گله‌داری

حروفچینی: اندیشه‌ورزان

نظارت: جواد امینیان

تاریخ انتشار: بهار ۸۷- نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۰۶۳-۲-۸

نشانی: خیابان انقلاب، بین ابوریحان و دانشگاه، ساختمان فروردین.

شماره ۱۳۰۴، طبقه هشتم، واحد ۳۳، تلفن: ۶۶۴۰۶۴۲۶، فاکس:

۰۹۱۲۶۹۹۰۰۷۴ همراه: ۶۶۹۶۵۲۱۲

حقوق چاپ و نشر برای مهرآرمین محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	بخش اول
۷	حل مشکل و رفع تعارض
۸	این مشکل متعلق به چه کسی است؟
۱۰	حل مشکل از طریق بررسی تناوب‌ها
۲۰	قواعد کلی حل تعارض
۲۹	بخش دوم
۲۹	جلسات خانوادگی و زوجین
۲۹	جلسات خانوادگی
۳۹	جلسات زوجین
۴۵	بخش سوم
۴۵	«با عشق همه چیز زیباست»
۴۵	روابط زناشویی و زوجین در دنیای پیچیده امروز
۴۷	دوازده اصل برای ارتباطات موثر زوجین
۵۴	از فهرست این دوازده اصل یک نسخه بردارید
۵۷	باورهای زوجین چه طور بر ارتباطشان اثر می‌گذارد
۶۵	بخش چهارم
۶۵	تربیت بدون خشونت
۶۶	تربیت: مفهوم و چیستی آن
۶۶	دام‌های تنبیه

- درک بدرفتاری کودکان..... ۶۸
- چهار هدف بدرفتاری..... ۶۸
- کشف هدفی که کودکان به دنبال آن است..... ۷۱
- صحبت‌های شما و هدف بدرفتاری کودکان..... ۷۳
- بخش پنجم..... ۸۱
- انتخاب‌های کودکان و نتایج آن..... ۸۱
- به کودکان خود حق انتخاب دهیم!..... ۸۱
- نتایج طبیعی..... ۸۲
- نتایج منطقی..... ۸۴
- استفاده از ترک موقعیت به عنوان نتیجه‌ای منطقی..... ۸۶
- نتایج و انجام امور روزمره..... ۹۰