

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آرام کردن طوفان خانوادگی

(تلخیص)

گری مکی - استیون میل

ترجمه:

محمود شیخ پور

مهدیه هاشمی

فلاصه‌کننده:

محمود درویش کوهی



انتشارات تندیس علم

تهران - ۱۳۸۶

McKay, Gary D

مکی، گری

آرام کردن طوفان خانوادگی (تلخیص)/نویسنده: گری مکی، استیون میبل؛ خلاصه کننده: محمود درویش کوهی؛ مترجم: محمود شیخ پور، مهدیه هاشمی - تهران: تندیس علم، ۱۳۸۶.

۱۳۷ ص.

ISBN ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۹۱۲۲۴ - ۲ - ۷

۱۷۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

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

کتاب حاضر خلاصه کتاب «آرام کردن طوفان خانوادگی: مادران، پدران و همه بچه ها» است.
۱. مدیریت تعارض. ۲. خشم. ۳. میانجیگری در خانواده. ۴. ارتباط بین اشخاص.
الف. میبل، استیون، Maybell, Steven A ب. درویش کوهی، محمود، ۱۳۵۹ - خلاصه کننده.
ج. شیخ پور، محمود، ۱۳۴۶ - مترجم. د. هاشمی، مهدیه، ۱۳۵۹ - مترجم. ه. عنوان

۳۰۳/۶۹

۱۳۸۶ ۱۴۰۱۴ م ۱۱۲۶/ HM

۱۰۴۲۸۲۶

کتابخانه ملی ایران

آرام کردن طوفان خانوادگی

مؤلفان: دکتر گری مکی - دکتر استیون میبل

مترجمان: محمود شیخ پور - مهدیه هاشمی

خلاصه کننده: محمود درویش کوهی

ویراستار: گروه علمی تندیس علم

چاپ اول: ۱۳۸۶

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۰۰۰ ریال

حروف چینی و صفحه آرایی:

مؤسسه فرهنگی تندیس علم

لیتوگرافی، چاپ و صحافی

وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی سازمان چاپ و انتشارات

آدرس: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۹۹۳ - تلفن: ۲۲۲۱۳۹۷۵

فهرست مطالب

۵	مقدمه مترجمان
۷	آیا خانواده‌ای هست که خیلی خوشبخت باشد
۱۱	ماهیت خشم
۱۹	راهبردهای مدیریت خشم (اولین گام‌ها)
۲۵	راهبردهای مدیریت خشم (برای طولانی مدت)
۳۶	پنج گام برای خشم کمتر در زندگی
۴۴	روابط امیدبخش
۵۸	رابطه سالم
۷۳	رفع مشکل و حل تعارض
۸۳	جلسات خانوادگی و زناشویی
۹۳	دوازده اصل برای روابط زناشویی مؤثر
۱۰۰	انضباط بدون خشم
۱۰۶	انتخاب‌های بچه‌ها و نتایج آن
۱۲۰	کنترل خشم در کودکان
۱۳۰	پس از طوفان خانوادگی و فراتر از آن

خانواده جایی برای راحتی و آرامش است. مکانی است که ما می‌توانیم از فشارها و تنش‌های دنیای بیرون به آنجا پناه ببریم. در این بین، عامل مهم در ایجاد احساس خوشبختی در خانواده‌ها، چگونگی مهار خشم در بین اعضای آن است. هر چند این کتاب اثری ترجمه شده است، ولی به لحاظ فرهنگ غنی دینی و اسلامی در فصل‌های کتاب سعی شده است تا از روایات پیامبر اعظم اسلام (ص) که با متن آن مطابقت دارد بهره ببریم.

کتاب آرام کردن طوفان خانوادگی با ارائه راهبردهای دقیق و منطقی به الگوی احترام متقابل و برابر، یعنی احترام به خود، همسر و فرزندان پرداخته است که انشاء... مورد استفاده تمام خانواده‌ها و دانش‌پژوهان قرار گیرد. لذا از خوانندگان محترم انتظار داریم از رهنمودهای سازنده خود ما را بی‌بهره نگذارند. کتاب حاضر خلاصه‌ای از کتاب «آرام کردن طوفان خانوادگی» است که توسط مترجمان کتاب و انتشارات تندیس علم گردآوری شده است تا جنبه کاربردی‌تر به خود بگیرد؛ ولی در عین حال به خوانندگان محترم توصیه می‌نمایم جهت آشنایی بهتر با کل مباحث از کتاب اصلی استفاده نمایند.

محمود شیخ‌پور

مهدیه هاشمی

۱۳۸۶