

آرامش در حضور فرزندان

گری مکی و استیون میبل

ترجمه‌ی: الهام حاجی باقری

www.ketab.ir

سرشناسه	مکی، گری Makay, Gry D
عنوان و نام پدیدآور	آرامش در حضور فرزندان / گری مکی واستیون میل ترجمه ی الهام حاجی باقری.
مشخصات نشر	تهران، فراروی، ۱۳۸۹.
مشخصات قاهری	۱۴۳ ص.
شابک	978-600-5947-00-7
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Calming the family ston anger management for mams,dads,and all the kids.
یادداشت	کتاب حاضر ترجمه بخش 'روشهای کنترل خشم در خانواده'
یادداشت	چاپ قبلی، مهر آرمین، ۱۳۸۷
موضوع	مدیریت تعارض
موضوع	میانگیری در خانواده
موضوع	خشم
موضوع	ارتباط بین اشخاص
موضوع	فیبا، استیون
شناسه افزوده	Maybell, Steven A.
شناسه افزوده	حاجی باقری، الهام، مترجم.
شناسه افزوده	۱۳۶۱-، مترجم.
رده بندی کنگره	HM۱۱۲۶ م ۷۱ ۳۷ ۱۳۸۹
رده بندی دیویی	۳۹۳/۶۹
شماره کتابشناسی ملی	۲۰۵۴۰۹۸



آرامش در حضور فرزندان

مؤلف	دکتر مکی - استیون میل
مترجم	الهام حاجی باقری
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۰
تیراژ	۳۰۰۰ جلد
قیمت	۲۶۰۰ تومان

ISBN:978-600-5947-00-7

شابک: ۷-۰۰-۵۹۴۷-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران - میدان انقلاب - کارگر جنوبی - کوچه شعله ور - پلاک ۱۶

مراکز پخش: تهران، انتشارات فراوری، ۶۶۹۳۳۲۷۶-۶۶۹۳۳۲۸۵

پخش بیبق: ۱۲-۶۶۹۶۹۱۱ پخش کتاب آوران: ۶۶۹۲۴۰۲۲-۶۶۹۲۳۷۸۳

فهرست مطالب

۹	بخش اول.....
۹	خانواده‌ای بزرگ و شاد ... آیا چنین است؟
۱۲	چرا خشم تا این حد در خانواده‌های ما وجود دارد؟
۱۵	تاثیر خشم در روابط اجتماعی
۱۹	بخش دوم.....
۱۹	تشریح خشم
۲۰	درک خشم
۲۱	خشم: حقایق و افسانه‌ها
۲۲	آیا خشم احساسی بد است؟
۲۳	خشم، طغیان، پرخاشگری، و رنجش
۲۴	چگونه خشمگین می‌شویم؟
۲۶	اهداف خشم
۲۹	پیوند میان خشم و احساسات دیگر
۳۰	احساسات چالش مبنای مرتبط با خشم
۳۴	استرس و خشم
۳۹	بخش سوم.....
۳۹	تکنیک‌های مدیریت خشم - ۱
۳۹	گام نخستین
۴۰	چه چیزهایی راه‌اندازنده خشم شما هستند؟

- ۴۰..... بدنتان را کُوک کنید
- ۴۱..... شما می‌توانید تصمیم بگیرید و عهده‌دار خشم خود باشید
- ۴۲..... تکنیک‌هایی برای اینکه خشم‌تان را بی‌درنگ متوقف کنید
- ۴۸..... تصمیم بگیرید که خشم‌تان را ابراز کنید یا نه
- ۴۸..... خشم خود را ارزیابی کنید
- ۵۱..... بخش چهارم
- ۵۱..... تکنیک‌های مدیریت خشم - ۲
- ۵۱..... برای مدتی طولانی
- ۵۱..... با افکار تند و اهداف غیرمنطقی‌تان بجنگید
- ۵۵..... افکاری «آرام» و اهدافی مثبت خلق کنید
- ۵۷..... سایر تکنیک‌های مدیریت خشم
- ۶۷..... بخش پنجم
- ۶۷..... پنج گام به سوی کم‌تر خشمگین شدن در زندگی
- ۶۸..... گام اول: شرایط برانگیزاننده خشم را آزمایش کنید
- ۶۸..... گام دوم: فرایندهای درونی خود را آزمایش کنید
- ۶۹..... گام سوم: مجدداً به شرایط فکر کنید
- ۷۰..... گام چهارم: «افکار آرام» و هدفی مثبت خلق کنید
- ۷۳..... گام پنجم: رفتاری جدید را انتخاب کرده و آن را ادامه دهید
- ۷۵..... کاربرد این پنج گام در عمل
- ۷۷..... خشم از خود
- ۷۸..... دفترچه‌ی خشم
- ۸۱..... بخش ششم
- ۸۱..... ارتباطات تشویق‌کننده
- ۸۱..... تشویق چیست؟
- ۸۳..... تشویق و سبک‌های ارتباط
- ۸۴..... انقلاب دموکراتیک و تاثیر آن بر روابط
- ۸۵..... انقلاب دموکراتیک و روابط زوجین

- ۸۷..... «قانون طلایی» جدید برای زوجها
- ۹۰..... خانواده‌های تک‌سرپرست
- ۹۱..... روش‌های تشویق‌کننده و دلسردکننده پدران - مادران
- ۹۵..... مهارت‌های تشویق
- ۱۰۰..... تفاوت بین ستایش و تشویق
- ۱۰۵..... نگرش تشویق‌کننده
- ۱۰۶..... خود تشویقی
- ۱۱۱..... بخش هفتم
- ۱۱۱..... ارتباط سالم
- ۱۱۲..... مهارت‌های گوش دادن یا «دریافت کردن»
- ۱۲۲..... احسانات خود را انتقال دهید - «مهارت‌های انتقال پیام»
- ۱۳۵..... تمرین مهارت‌های ارتباط برای یوقراری روابطی موثرتر