

خانواده، ششم

مہارت ہامی تشویق

کمر بستگی - رستون میل

ترجمہ: الحاجی باقر

□

بدکوش استاد جنعلی میرزا بسکی

مک‌کی، گری / میبل، استیون، -
خانوده، خشم و مهارت‌های تشویق / نوشته‌ی گری مک‌کی، استیون میبل،
ترجمه‌ی الهام حاجی‌باقری / قم: فراگفت، ۱۳۸۹.

ISBN: 978-600-5553-50-5

ص. ۲۸۰

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. خشم. ۲. خانواده. ۳. مهارت‌های تشویق. الف: عنوان.

۶۴۶/۷۸

HQV۳۴/م۳۶

الف ۱۳۸۹

م ۷۳۵-۸۹

کتابخانه ملی ایران



مرکز پخش: تهران، اتوبان آهنگ، پ ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲، ۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aicnedanesh@yahoo.com

فراگفت: ۰۲۵۱-۷۷۳۶۹۷۰، ۰۹۱۲۳۵۱۹۲۴۵

خانواده، خشم و مهارت‌های تشویق

دکتر گری مک‌کی - استیون میبل

ترجمه: الهام حاجی‌باقری

به کوشش استاد حسن‌قلی میرزایی

ناشر: فراگفت
ناشر همکار: فن‌افزار، آئینه‌دانش، پگاسوس
ویراستار: فریاداوودی
حروفنگاری و صفحه‌آرایی: زهرا حسن‌خانی-سهیلا گرنه‌زاده
نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۹
قیمت: ۴۵۰۰ تومان
شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی: کمیل
طرح جلد: علیرضا رضایی
چاپخانه: مینایی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۵۳-۵۰-۵ □ ISBN: 978-600-5553-50-5

فهرست

● بخش اول: خاواده‌یی بزرگ و شاد... آیا چنین است؟

- چرا خشم اینقدر زیاد در خانواده‌های ما وجود دارد؟ ۱۴
- تأثیر خشم در روابط ۱۷
- اطلاعاتی در مورد خشونت خانگی و سوءاستفاده از کودکان ۱۹

● بخش دوم: تشریح خشم

- تشریح خشم ۲۱
- درک خشم ۲۳
- خشم: حقایق و افسانه‌ها ۲۴
- آیا خشم احساسی بد است؟ ۲۵
- خشم، طغیان، پرخاشگری، و رنجش ۲۶
- چه‌گونه خشمگین می‌شویم؟ ۲۷
- اهداف خشم ۳۰
- پیوند میان خشم و احساسات دیگر ۳۴
- احساسات چالش مبنای مرتبط با خشم ۳۵
- استرس و خشم ۳۹
- احساساتی که اغلب با خشم همراه هستند ۴۲

● بخش سوم: استراتژی‌های مدیریت خشم (۱)

- گام نخستین ۴۵

- ۴۶ چه چیزهایی راه‌اندازنده‌ی خشم شما هستند؟
- ۴۷ بدنتان را کوک کنید.
- ۴۸ شما می‌توانید تصمیم بگیرید و عهده‌دار خشم خود باشید.
- ۴۹ تکنیک‌هایی برای اینکه خشم‌تان را بی‌درنگ متوقف کنید.
- ۵۰ هشدارهای طوفانی: راه‌اندازی‌های خشم/ زبان بدن راه‌اندازی خشم.
- ۵۱ هشدارهای طوفانی: راه‌اندازی‌های خشم/ زبان بدن زبان بدن.
- ۵۴ تصمیم بگیرید که خشم‌تان را ابراز کنید یا نه.
- ۵۵ خشم خود را ارزیابی کنید.

- بخش چهارم: تکنیک‌های مدیریت خشم (۲)
- ۵۷ برای مدتی طولانی.
- ۵۷ با افکار تند و اهداف غیرمنطقی‌تان بجنگید.
- ۶۲ افکاری «آرام» و اهدافی مثبت خلق کنید.
- ۶۴ سایر تکنیک‌های مدیریت خشم.

- بخش پنجم: پنج گام به سوی کمتر خشم‌گین شدن در زندگی
- ۷۷ گام اول: شرایط برانگیزاننده‌ی خشم را آزمایش کنید.
- ۷۸ گام دوم: فرایندهای درونی‌تان را آزمایش کنید.
- ۸۰ گام سوم: مجدداً به شرایط فکر کنید.
- ۸۱ گام چهارم: «افکار آرام» و هدفی مثبت خلق کنید.
- ۸۴ گام پنجم: رفتاری جدید را انتخاب کرده و آن را ادامه دهید.
- ۸۶ کاربرد این پنج گام در عمل.
- ۹۰ خشم از خود.
- ۹۰ دفترچه‌ی خشم.

- بخش ششم: ارتباطات تشویق‌کننده
- ۹۳ تشویق چیست؟
- ۹۶ تشویق و سبک‌های ارتباط.
- ۹۸ انقلاب دموکراتیک و روابط زوجین.
- ۱۰۰ «قانون طلایی» جدید برای زوجها.
- ۱۰۴ خانواده‌های تک‌سرپرست.
- ۱۰۵ روش‌های تشویق‌کننده و دلسردکننده‌ی پدران مادرانه.

۱۱۰	مهارت‌های تشویق.....
۱۱۵	تفاوت بین ستایش و تشویق.....
۱۱۹	نگرش تشویق‌کننده.....
۱۲۰	خود تشویقی.....

۱۲۴	● بخش هفتم: ارتباط سالم.....
۱۲۵	مهارت‌های گوش دادن یا «دریافت کردن».....
۱۳۶	احساسات خود را انتقال دهید «مهارت‌های انتقال پیام».....
۱۵۱	تمرین مهارت‌های ارتباط برای برقراری روابطی هرچه مؤثرتر.....

۱۶۱	● بخش هشتم: وقتی کودکان خشمگین می‌شوند.....
۱۶۲	کنترل و اداهای خشم کودکان نسبت به خودتان.....
۱۶۴	بحث و جدل میان خواهر و برادرها، و خواهر و برادرهای ناتنی.....
۱۶۵	خواهر و برادرهای بزرگ‌تر در مقابل خواهر و برادرهای کوچک‌تر.....
۱۶۶	«افکار تند» و عکس‌العمل شدید به تعارض خواهر یا برادر.....
۱۶۹	اجازه دهید خود بچه‌ها تصمیم گرفته و به نتیجه برسند.....
۱۷۱	چه وقت و چه‌طور وارد ماجرا شوید.....
۱۷۵	یاوه‌گویی.....
۱۷۷	نزاع کودکان با دوستان یا بچه‌های همسایه.....

۱۸۳	● بخش نهم: مدیریت خشم برای کودکان.....
۱۸۳	آموزش مسائلی راجع به خشم و مدیریت خشم.....
۱۸۴	طرح‌ریزی مدیریت مؤثر خشم.....
۱۸۵	۱. استراتژی‌هایی برای کمک به شما در کنترل خشم.....
۱۸۵	۲. استراتژی‌هایی برای ایجاد ارتباط‌های خانوادگی مؤثر و حل مشکلات.....
۱۸۷	گوش دهید، واقعاً گوش دهید.....
۱۸۸	خشم و مسائل مربوط به آن را به کودکان آموزش دهید.....
۱۹۰	به کودکان بیاموزید به گونه‌ی مؤثر خشمشان را کنترل کنند.....
۱۹۲	به کودک خود کمک کنید تا تفکرات و تصورات آرامی برای خود خلق کند.....
۱۹۲	احساسات همراه با خشم را بیشتر برای بچه‌ها روشن کنید.....
۱۹۲	روش‌هایی فوری برای کنترل خشم را به ایشان بیاموزید.....
۱۹۴	از تلویزیون به عنوان وسیله‌ی آموزشی استفاده کنید.....

- از نمایش بازی کردن و عروسک‌ها استفاده کنید ۱۹۵
 در جلسات خانوادگی راجع به مدیریت خشم بحث کنید ۱۹۶
 به پسران خود کمک کنید تا خشمشان را کنترل کنند ۱۹۸
 به دختران کمک کنید تا خشمشان را کنترل کنند ۲۰۰

● **بخش دهم: طلاق‌های خشونت‌آمیز، خانوادگی‌های تک سرپرست،** ۲۰۳

- طلاق: آخرین توافق ۲۰۵
 طلاق و خشم در خانه‌ی والدین و مابین والدین ۲۰۵
 رهایی از طلاق ۲۰۶
 رهایی کودکان از طلاق ۲۱۲
 امنیت کودکان خود را بر همه چیز مقدم دارید ۲۱۳
 چالش تک سرپرستان خانواده ۲۲۰
 چه‌گونه تک سرپرستی مؤثر باشیم ۲۲۳

● **بخش یازدهم: وقتی خشم به خشونت تبدیل می‌شود** ۲۴۳

- خشونت خانگی ۲۴۵
 افسانه‌هایی در مورد خشونت خانگی ۲۴۷
 مجموعه نیروهای خشونت خانگی ۲۴۹
 همیشه مردان، زنان را مورد آزار قرار می‌دهند؟ ۲۵۱
 خشونت خانگی - طلب کمک ۲۵۲
 بدرفتاری با کودکان ۲۵۳
 بهره‌کشی از کودک چیست؟ و چه‌قدر شایع است؟ ۲۵۵
 تقاضای کمک زمانی که بدرفتاری با کودکان به زندگی‌تان رخنه می‌کند ۲۵۶
 بهره‌کشی از کودک به خودی خود از بین نخواهد رفت ۲۵۷

● **بخش دوازدهم: پس از طوفان خانوادگی و آن سوی طوفان** ۲۶۱

- پس از طوفان خانوادگی: قدرتِ عذرخواهی ۲۶۲
 پس از طوفان خانوادگی: قدرتِ بخشش ۲۶۵
 پس از طوفان خانوادگی: خود را هم ببخشید ۲۷۰
 آن سوی طوفان خانوادگی ۲۷۱