

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آرام کردن طوفان خانوادگی

مادران، پدران و همهٔ بچه‌ها

گری مکی - استیون میل

ترجمه:

محمود شیخ‌پور

مهدیه هاشمی



انتشارات تدیس علم

تهران - ۱۳۸۶

McKay, Gary D

مکی، گری

آرام کردن طوفان خانوادگی: مادران، پدران و همه بچه‌ها نویسنده: گری مکی، استیون میبل؛ مترجم: محمود شیخ‌پور، مهدیه هاشمی. تهران: تندیس علم، ۱۳۸۶.

۳۴۵ ص.

ISBN ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۹۱۲۲۴ - ۱ - ۰

۴۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

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

۱. مدیریت تعارض. ۲. خشم. ۳. میانجیگری در خانواده. ۴. ارتباط بین اشخاص.

الف. میبل، استیون، Maybell, Steven A. ب. شیخ‌پور، محمود، ۱۳۴۶ -، مترجم، ج. هاشمی،

مهدیه، ۱۳۵۹ -، مترجم. د. عنوان ۱۳۸۶

۳۰۳/۶۹

۸ آ ۴ م / ۱۱۲۶ HM

۱۰۳۹۴۱۲

کتابخانه ملی ایران



آرام کردن طوفان خانوادگی

مؤلفان: دکتر گری مکی - دکتر استیون میبل

مترجمان: محمود شیخ‌پور - مهدیه هاشمی

ویراستار: گروه علمی تندیس علم

چاپ اول: ۱۳۸۶

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

حروف چینی و صفحه‌آرایی:

مؤسسه فرهنگی تندیس علم

لیتوگرافی: همراه

چاپ و صحافی: گل سرخ

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

فهرست مطالب

۵	 مقدمه مترجمان
۷	 فصل اول: آیا خانواده‌ای هست که خیلی خوشبخت باشد
۱۷	 فصل دوم: ماهیت خشم
۳۷	 فصل سوم: راهبردهای مدیریت خشم (اولین گام‌ها)
۴۹	 فصل چهارم: راهبردهای مدیریت خشم (برای طولانی مدت)
۶۵	 فصل پنجم: پنج گام برای خشم کمتر در زندگی
۸۱	 فصل ششم: روابط امیدبخش
۱۱۱	 فصل هفتم: رابطه سالم
۱۴۱	 فصل هشتم: رفع مشکل و حل تعارض
۱۶۳	 فصل نهم: جلسات خانوادگی و زناشویی
۱۸۱	 فصل دهم: منفعت همه در عشق
۲۰۳	 فصل یازدهم: انضباط بدون خشم
۲۱۹	 فصل دوازدهم: انتخاب‌های بچه‌ها و نتایج آن
۲۴۱	 فصل سیزدهم: وقتی کودکان خشمگین می‌شوند
۲۶۳	 فصل چهاردهم: کنترل خشم در کودکان
۲۸۱	 فصل پانزدهم: طلاق‌های همراه با خشم، تک‌والدها و خانواده‌های بی‌سرپرست
۳۱۷	 فصل شانزدهم: چه زمانی خشم به خشونت تبدیل می‌شود
۳۳۵	 فصل هفدهم: پس از طوفان خانوادگی و فراتر از آن

کتاب حاضر تحت عنوان «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.

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.

چگونگی ایجاد خشم، این که چرا عصبانی می‌شویم و حتی فواید خشم در زندگی، راهبردهایی که به وسیله آن‌ها می‌توان خشم را سریعاً تحت کنترل درآورد، روش‌هایی که روابط خانوادگی را بهبود بخشیده و به ما کمک می‌کنند حتی زمانی که عصبانی هستیم احساس بهتر و رفتار مناسب‌تری داشته باشیم، بررسی مشکلات فرزندپروری و شیوه‌های آموزشی به کودکان در رابطه با یکدیگر و نیز با بزرگسالان، ارائه افکار و اندیشه‌های سودمند به افراد و روش‌هایی برای عذرخواهی مؤثر و چگونگی داشتن قدرت بخشش خود و دیگران مطالب این کتاب را شامل می‌شود.

بدون شک ترجمه کتاب‌هایی با این معیار، خالی از نقص نیست. انشاء... همه کاستی‌ها و نقص‌ها را به ما منعکس کنید تا راهنمای راهنمای باشد و از تمام خانواده‌ها و دانش‌پژوهان انتظار داریم از رهنمودهای سازنده خود ما را بی‌بهره نگذارند.

محمود شیخ‌پور

مهدیه هاشمی

۱۳۸۶