

آرامش در حضور فرزندان

گری مکی و استیون میبل

ترجمه‌ی: الهام حاجی باقری



انتشارات مهرآرمین

MEHR ARMIN Pub.

انتشارات مهرآرمین

سرشناسه

: مکی، گری Mackey, Gary D.

عنوان و نام پدیدآور

: آرامش در حضور فرزندان؛ [تألیف] گری مکی و استیون میبل؛ مترجم الهام

حاجی باقری؛ ویرایش و نمونه خوانی مسعود امینی.

مشخصات نشر

: تهران: مهرآرمین، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری

: ۱۴۴ ص.

شابک

: ۱۹۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۰۶۳-۰۴

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

یادداشت

: کتاب حاضر ترجمه بخش روشهای کنترل خشم در خانواده از کتاب "Calming

the family storm: anger management for moms, dads, and all

the kids" می باشد.

موضوع

: میانجیگری در خانواده، خشم، مدیریت مناقشات، ارتباط بین اشخاص

شناسه افزوده

: Maybell, Steven A. . میبل، استیون

شناسه افزوده

: حاجی باقری، الهام، ۱۳۶۱، مترجم.

رده بندی کنگره

: HM۱۱۲۶ / م۷۱۲۷ / ۱۳۸۶

رده بندی دیویی

: ۳-۳۱۶۹

شماره کتابشناسی ملی

: ۱۱۶۲۷۰۲

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.

آرامش در حضور فرزندان

گری مکی و استیون میل

مترجم: الهام حاجی باقری

ویرایش: مسعود امینی

حروفچینی: اندیشه‌ورزان

نظارت: جواد امینیان

تاریخ انتشار: بهار ۸۷ - نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۹۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۰۶۳-۰۴

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

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

فاکس: ۶۶۹۶۵۲۱۴ همراه: ۹۱۲۶۹۹۰۰۷۴.

حقوق چاپ و نشر برای مهرآرمین محفوظ است.

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 کوک 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..... احساسات خود را انتقال دهید - «مهارت‌های انتقال پیام»
- ۱۳۵..... تمرین مهارت‌های ارتباط برای برقراری روابطی موثرتر