

مده‌گذار می خانواده گی





قراره چی بگیم...؟



- هم آگاهی توافقی
- کمال جویی ما
- هدفهای خانودگی
- ویژگی های هدف
- برای هدفگذاری چه کنیم؟

هم آگاهی توافق

• نقاط قوت و ضعف ما

• توقعات

• حساسیت ها

• نیازها

• روشها



نقاط قوت و ضعف، از نگاه همسر

اهمیت	نقاط ضعف	اهمیت	نقاط قوت

- ۱- نظرات همسر در باره نقاط قوت و ضعف شما چقدر واقع بینانه است؟
- ۲- نسبت به مواردی که قبول ندارید چگونه او را قانع می کنید؟

توقعات ما از هم ...

اهمیت	توقعات همسر از من	اهمیت	توقعات من از همسر

- توقعات همسر شما چقدر واقع بینانه است؟
- در مواردی که نتوانید خواسته ها و ناخواسته های همسر آینده خود را برآورده کنید چگونه او را قانع و برای حل تعارضات چه می کنید؟

حساسیت های ما نسبت به هم

اهمیت	حساسیت های همسر	اهمیت	حساسیت های من

• در موردی که همسر شما نخواست و یا نتوانست به حساسیت های شما را درک کند و آنها را محترم بشمارد چه می کنید؟

چند سوال مهم؟

- آیا از وضعیت فعلی راضی هستیم؟
- آیا می خواهیم همین وضعیت ادامه پیدا کند؟
- آیا خسته ایم و می خواهیم حال خانواده ما بهتر شود؟



قال النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ :

هر کس دو روزش مثل هم باشد،

زیانکار است



کمال جوہی انسان فطری اسے

- فرشتگان
- حیوانات



سه سوال اصلی



- چی؟ (هدف)
- چرا؟ (علت)
- چگونه؟ (راه و روش)

هدفهای خانوادگی ما

کجا هستیم؟

قراره کجا برویم؟





هدف:

خواسته هایی است که تلاش
می کنیم به آنها برسیم؟

هدفی که **نوشته نشده** فقط نقشی برآب است

به هدف درست چه ویژگی‌هایی دارد؟



○ قابل توصیف

○ قابل اندازه‌گیری

○ قابل دسترس

○ همسو با ارزش‌ها

نمونه ای از هدفگذاری **میهم**

- من می خواهم خانواده خوبی داشته باشم
- دوست دارم ارتباطات همسرم با من درست باشد
- من به دنبال ارتباط مناسبی با همسرم هستم
- من می خواهم بیشتر پیشرفت کنم



ارزشها از باورها و نگرشهای ما ناشی می‌شود



اهداف باید با ارزشها همسو باشه ... والا
یا باید هدف رو تخییر بدی یا ارزشها رو



چطور ارزش‌ها را رو بسناسم



چه چیزهایی برات **مهمه**؟
بیشتر در باره چی **فکر** می کنی؟

- بیشتر برای چی **هزینه** می کنی؟
- بیشتر وقتتو چطور **صرف** می کنی؟



- بیشتر در باره چی **صحبت** می کنی؟
- از چه کسانی **الگو** میگیری؟
- بیشتر در باره چی **مطالعه** می کنی؟



اولویت بندی ارزشها و ...



- خودم
- خانواده ام
- بستگانم
- دوستانم
- شغلم
- اموالم
- و ...

انسانها بر اساس **ارزشهای مشترک** با هم ارتباط مثبت دارند

در ارزش هات چقدر با همسر هماهنگی؟



خب!... حالا چکار کنیم



تضاد منافع

به مصلحت اهداف خانوادگی از خواسته های شخصی بگذریم



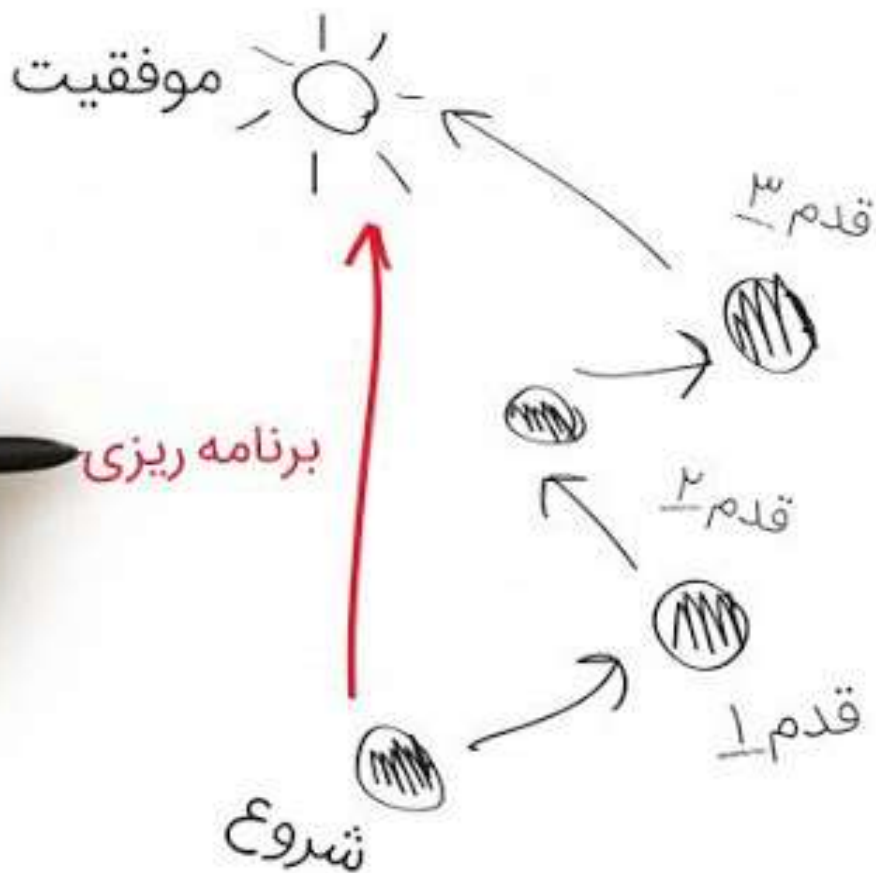
تصمیم‌گیری خانوادگی

برای رسیدن به اهداف، بهترین راهکارها را انتخاب کنیم



برنامه ریزی خانوادگی

بهترین راهکار را با همکاری اجرا کنیم





نقاسی مشترک؟

✓ به همدیگر اطلاع ندهید

✓ از همدیگر سؤال نکنید

✓ به هیچ وجه کوتاه نیایید

درباره کاربرد و نتایج نقاسی مشترک در کارگاه بعدی صحبت می کنیم ...



راههای ارتباط با ما

ایمیل:

hojat.bayat@gmail.com

سایت:

<https://ofoghezendegi.ir> ✓

همراه: ۰۹۳۳۰۹۱۱۰۹۰

به امید موفقیت بیشتر خانواده‌ها



