



تعدادل توقع و واقعیت





# قراره چی بگیم...؟



- توقعات ما از دیگری
- واقعیاتی که نمیدانیم
- نسبت توقع و واقعیت
- پیامدهای نبود تعادل
- چه باید کرد؟

# ارتباطات ، راه رسیدن خواسته ها (اهداف)



# برای تأمین خواسته توقعاتی داریم



❖ از خدا

❖ از خودمان

❖ از مردم

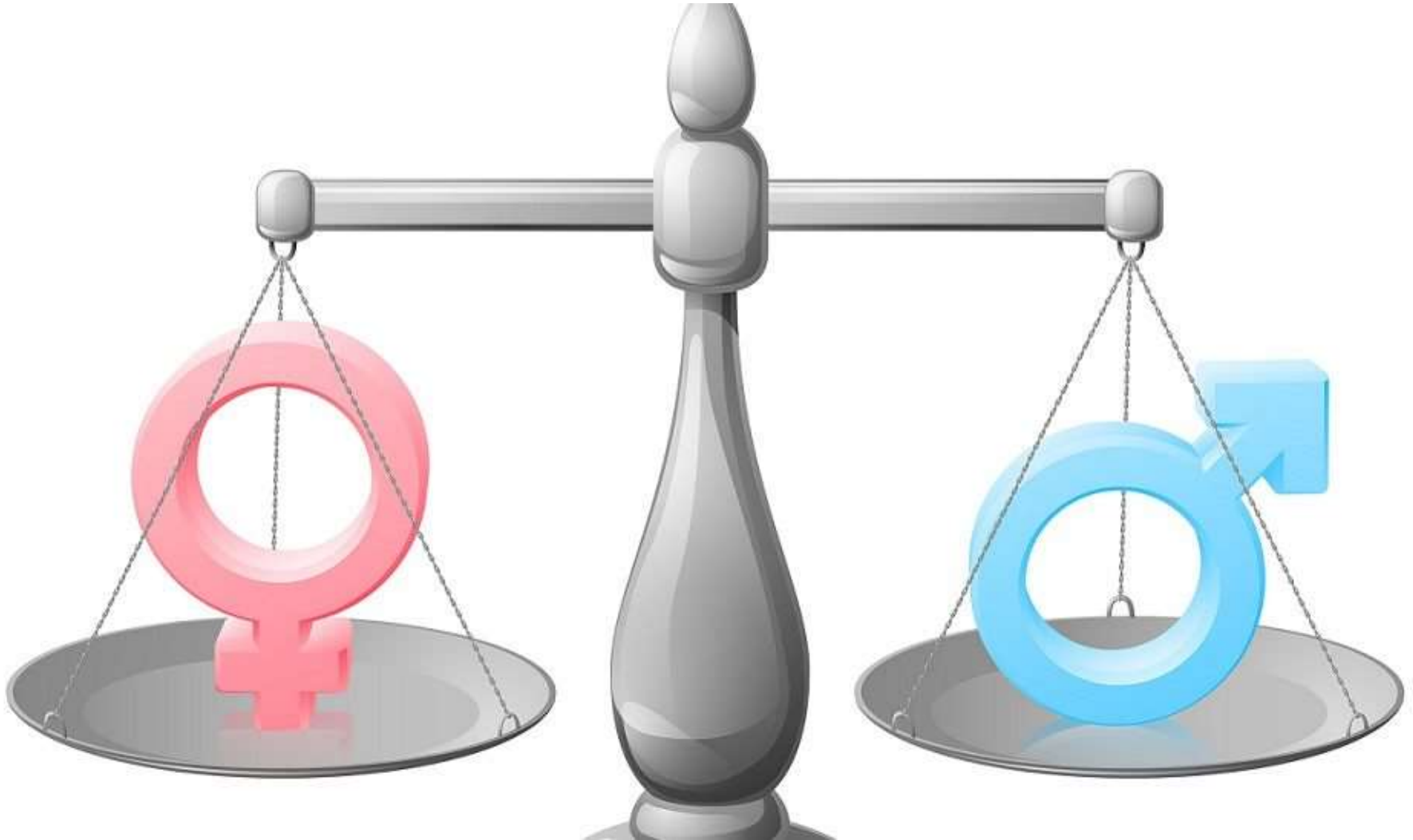
❖ از خانواده



✓ آیا از واقعیت ها هم خبر داریم؟  
✓ آیا واقعیات پیرامون خود را لحاظ می کنیم؟



# حالت های توقع و واقعیت



# توقعات، کمتر از واقعیت ها

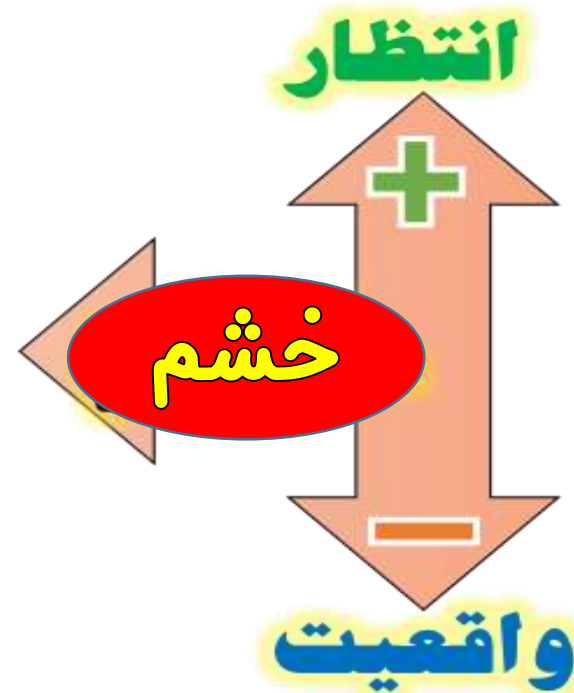




✓ توقعات، برابر با واقعیت ها



# انتظار بیس از واقعیت



# عوامل افزایش انتظارات

- کمالجویی
- چشم و هم چشمی
- ندانستن یا درک نکردن واقعیت
- تأثیرات مستقیم و غیر مستقیم فضای مجازی





نارضایتی

توقع بیجا

آغاز همه رنج هایی است  
که ما می بریم...





© 2007/03/03

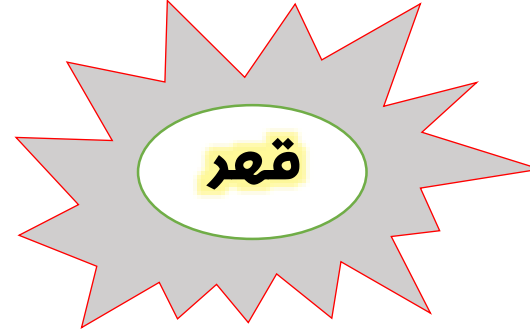






**يأس**







پشیمانی

انتظار

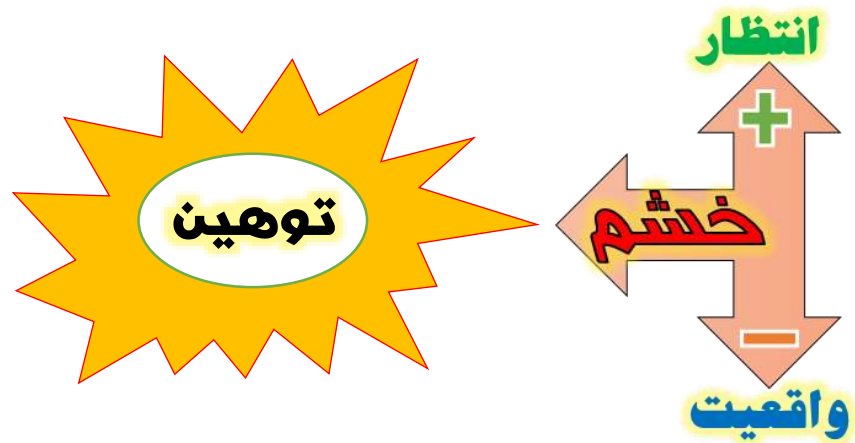
+

خشم

-

واقعیت



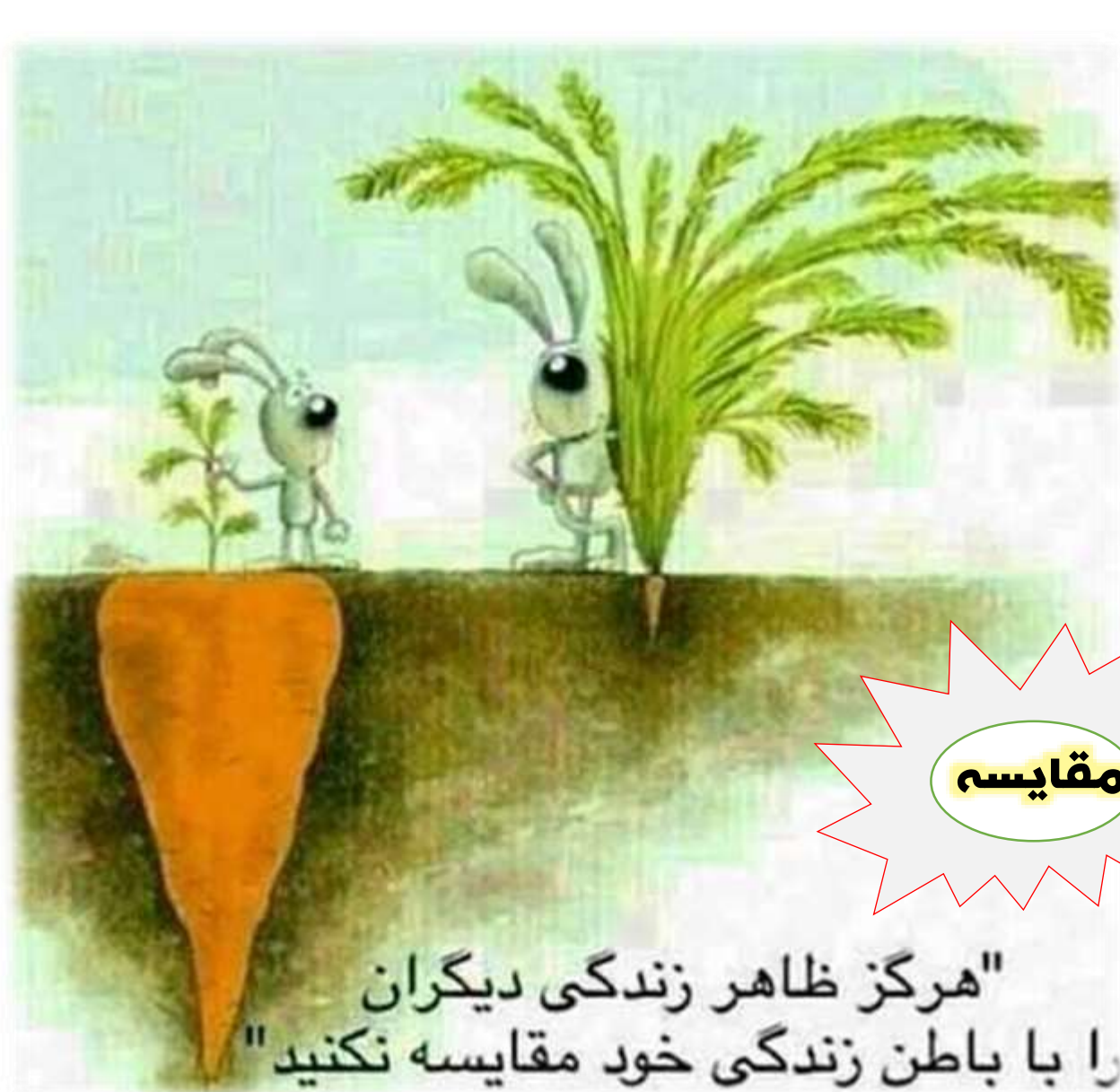






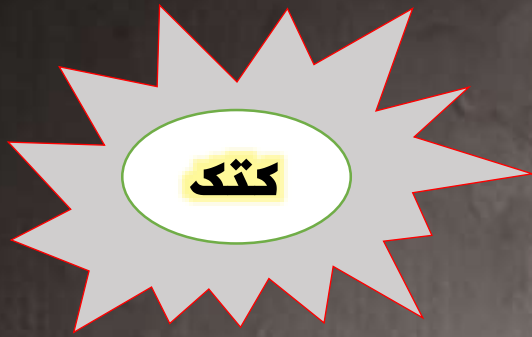






مقایسه





**خب!... حالا چکار کنیم**





# مهارت «خود میزانی»

نامه ۳۱ نهج البلاغه

امام علی علیه السلام:

يَا بَنِيَّ! اجْعَلْ نَفْسَكَ مِيزَانًا فِيمَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ غَيْرِكَ

- (۱) آنچه برای خود دوست داری برای دیگران هم دوست بدار.
- (۲) هر چه برای خود نمی خواهی برای دیگران هم خواه.
- (۳) به کسی ستم مکن چنانکه دوست داری به تو ستم نشود.
- (۴) نیکی کن چنانکه علاقه داری به تو نیکی شود.
- (۵) آنچه را از غیر خود زشت می دانی از خود نیز زشت بدان.
- (۶) از مردم برای خود آن را راضی باش که از خود برای آنان راضی هستی.



# کسب مهارت‌های پیشینی:

- خود آگاهی
- همسرشناسی
- نیازها و تضادها
- هد فگذاری خانوادگی



- شناخت واقعیات
- مهارت اصرار و ایثار
- تقویت سواد رسانه‌ای
- پایین آوردن سطح توقعات

کارگاه‌های بعدی را دنبال کنید...





# راههای ارتباطی

ایمیل:

hojat.bayat@gmail.com

سایت:

<https://ofoghezendegi.ir> ✓

همراه: ۰۹۳۳۰۹۱۱۰۹۰

# به امید موفقیت بیشتر خانواده‌ها





