

چهار سوار کار ویرانگر زندگی
زناشویی از نگاه:
جان گاتمن

سوار کار اول: انتقاد تند و نابجا

از نظر گاتمن انتقاد در روابط زناشویی یعنی حمله‌ای مستقیم و پایدار به شخصیت همسر که با کلمه «تو» شروع میشه:

«تو باید تا حالا لباس‌های من رو می‌شستی. تو که می‌دونستی من امروز جلسه دارم. تو خیلی بی‌ملاحظه‌ای. تو همیشه همینی. تو درست بشو نیستی»

راه حل: به جای انتقاد از همسرمان کوتاه، تعریف شده و بدون توهین گله کنیم. گله و شکایت یعنی به جای زیر سوال بردن شخصیت تو، تاکید من روی یک رفتار مشخصه.

شکایت با کلمه «من» شروع میشه. «من دوست داشتم امروز لباس‌هام رو می‌شستی تا تو جلسه مرتب‌تر به نظر بیام. من دوس دارم فلان کار رو به فاطمه انجام بدی».

برای دسترسی کامل به مطلب می توانید فایل را

خریداری نمایید