



کار بست تئوری انتخاب در زندگی و رابطه زناشویی

یافته‌های گاتمن :

عوامل زیر هیچ نقشی در

شادگami و رضایتمندی

زناشویی ندارد:

۱- پول و مسائل مالی

۲- سازگاری جنسی

۳- سازگاری و شباهت

ویژگی‌های شخصیتی

۵- تمام ارزش‌ها، اهداف و باورهایی که با هم
مشترک هستید را یادداشت کرده و با هم شریک
شوید.

۶- سرمایه‌گذاری و بهره‌برداری از اتفاقات خوب
و مثبتی که در زندگی همسرتان رخ می‌دهد.

تکالیف برای سه هفته

هفته اول : لیستی از ویژگیهای مثبت و زیبای
همسران فراهم کنید و به او بدهید یا به او
بگویید.

هفته دوم : تمام لحظات زیبایی که در طول
ازدواج داشته‌اید را یادداشت کرده و با هم در
میان بگذارید.

هفته سوم : رفتارهای ناراحت کننده همسرتان را
یادداشت کرده و بعد سعی کنید این رفتارها را
نه به شخصیت او بلکه به شرایط، استرس،
بچه‌ها، وضعیت دلتنگی و ... نسبت دهید.

تکنیک‌های جان گاتمن برای

بهبود رابطه همسران :

۱- قانون ۵ به ۱ یعنی در برابر هر تجربه
منفی، ۵ تجربه مثبت را برای خود بیان
کنید، اعمال و گفتار مثبت.

۲- (صرف وقت با هم) با هم حرف زدن،
با هم فعالیتی را انجام دادن (همسران
موفق نسبت به دیگران ۵ ساعت و بیشتر با
هم وقت می‌گذرانند) هفته‌ای یک ساعت
بیشتر با هم وقت بگذرانید و ۵ دقیقه آنرا
در مورد رفتارهای خوب هم از یکدیگر
قدردانی کنید.

۳- یک شب یا دو شب در هفته را آزاد
از موج (تلفن ، موبایل) و روزنامه اعلام
کنید و با هم حرف بزنید ، موسیقی گوش
کنید یا فیلم نگاه کنید.

۴- تشویق، تحسین، قدرشناسی و عاطفه
خود را به وضوح بیان کنید.



انتقاد تیز

انتقاد خیلی سفت

و سخت، سبب می شود مشکل بوجود آمده در رابطه، به عنوان نقص شخصیتی طرف مقابل نشان داده شود.

زوج های موفق انگشت انتقاد را به سمت خودشان می گیرند و به خودشان اشاره می کنند و روش ملایم تری برای شروع بحث دارند. مشکل را کوچک نشان می دهند و درباره احساس و نیازهایشان حرف می زنند. « معمولاً زنان بیشتر از مردان انتقاد می کنند »

این مورد نه تنها باعث شکست روابط می شود، برای فرد تحقیر شونده می توان تعداد بیماری های عفونی که در ۴ سال آینده ممکن است مبتلا شود را نیز پیش بینی کرد.



قهر و اجازه بحث ندادن

این روش همان ساکت و خاموش کردن طرف مقابل است. با این رفتار بطور غیر مستقیم به همسران می گوید «برایم مهم نیست.» «زوجهای ناموفق با رد گفتگو بر سر اختلافات، می خواهند طرف مقابل را تحت سلطه خویش در آورند و تصمیماتی را به وی تحمیل کنند که مربوط به هردو نفرشان است.



حالت دفاعی

حالت دفاعی در برابر انتقاد برای زوج های ناموفق **حمله متقابل** و **یا مانع فردی** معصوم رفتار کردن است. زوج های موفق حتی اگر همسرشان از آن ها انتقاد کند، بسیار متفاوت عمل میکنند. آنها **انتقاد را می پذیرند** یا حتی **مسئولیت بخشی از مشکل را بر عهده می گیرند.**



تحقیر

تحقیر یعنی به صورتی رفتار کنید که گویی شما بهتر (برتر) از دیگران هستید. تحقیر یعنی با همسران از بالا صحبت کردن