



نکته برای ایجاد رابطه‌ی بهتر

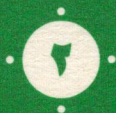
تئوری وایس • دکتر علی بابایی‌زاد

نشر ذهن‌آویز • تهران، ۱۳۹۷



انتظار تفاوت ها را داشته باش.

شخصی موجب
گرایش ما به
برقراری ارتباط
می شود. حال آنکه
پس از برقراری
ارتباط، تمام وقت
خود را صرف این
می کنیم که طرف
مقابل را تغییر دهیم
و شبیه خودمان سازیم.



رفتاری را که دوست ندارید در
همسرتان ببینید، در خودتان
اصلاح کنید.

نادیده گرفتن آنچه در رفتارهای خودتان نمی پسندید
بسیار آسان است. در عوض به این موضوع توجه
کنید که چطور انجام همین رفتارهای ناپسند از
همسرتان باعث رنجش و ناراحتی شما خواهد
شد. این مکانیسم روانی فراقنی نام دارد.



رفتاری را که دوست ندارید در
همسرتان ببینید، در خودتان
اصلاح کنید.

نادیده گرفتن آنچه در رفتارهای خودتان نمی پسندید
بسیار آسان است. در عوض به این موضوع توجه
کنید که چطور انجام همین رفتارهای ناپسند از
همسرتان باعث رنجش و ناراحتی شما خواهد
شد. این مکانیسم روانی فراقنی نام دارد.