

MUTLU BİR BİRLİKTELİK İÇİN

BUNLARA DİKKAT

**14 Şubat Sevgililer
Günü'yle kadın -
erkek ilişkilerini
sorguladığımız
bir sürece girdik...
Uzmanlar, bir ilişkinin
katili olabilecek
5 yanlış davranış
biçimini açıkladı**



5 KUSURLU HAREKET

Mutlu ve sağlam temeller üzerine kurulan bir ilişki herkesin hayali. Ancak bunun için mükemmel eşi bulmak yetmiyor.

DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden uzman psikolog, İnci Canoğulları, mutlu bir ilişkinin sırrını 'Gottman' örneğiyle anlattı:

"Prof. John Gottman, tartışan bir çiftin 10 dakikasını gözlemleyip boşanıp boşanmayacaklarını yüzde 91 oranında doğru tahmin edebiliyor. Buna göre, ilişkilere zarar veren yanlışların başında 'suçlama' geliyor. Bir diğer hata da aşağılama ya da hor görme."



**İnci
Canoğulları**

1-Tartışmalara sert başlamak:

"Neden sürekli öfkелisin?", "Çok kırıcsısın" gibi cümlelerle başlanan tartışmadan iyi bir sonuç alınamaz.

2-Skor tutmak:

Yapılan hataları ortaya çıkarmak ve karşımızdakini sürekli suçlamak.

3-İmada bulunmak:

Eşlerden birinin isteğini açıkça söylemek yerine

yön göstererek diğerinin durumu anlamasını sağlamaya çalışmak.

4-İlişkiyi rehine gibi kullanmak:

"Bana biraz soğuk davrandığını hissediyorum"la "Bana soğuk davranan bir kişiyle ilişkiyi sürdürmem" arasında fark var!

5-Sevgi kaynaklı kıskançlık:

Kıskançlığı sevgi göstergesi gibi sunmak.