

عادات سلوكية يجب تجنبها عند التكلم مع الشريك

➤ محاولة تفادي المواضيع الصعبة.

➤ محاولة تصنع الإنتباه.

➤ الإصغاء فقط الى الحقائق – تجاهل شعور شريك.

➤ كونك في عجلة من أمرك.



➤ النقد – وضع أحكام حول ما يخبرك به شريك.

➤ إفتراض أنك تعرف مشكلة شريك قبل أن تعبر /يعبر عنها.

➤ التفكير بالجواب القادم بدلاً من الإصغاء لما يقوله شريك.

➤ التمسك بالرأي- تعتقد انك دائماً عل صواب وأن شريك على خطأ.

Communication habits to avoid when talking to your spouse

SERC 2007