أسباب فوبيا الزواج وكيفية التخلص منه

يعاني العديد من الأشخاص من فوبيا الزواج أي الخوف الشديد من الزواج وهي حالة نفسية، تسبب هذه الحالة بالتوتر والقلق من الاقدام على الزواج واتخاذ هذا القرار المصيري الذي يعد نقطة تحول كبيرة في حياة الشخص.

يسمى رهاب الزواج بالجاموفوبيا ويتمتع الشخص المصاب به بالعديد من الصفات الواضحة ومن أبرزها التردد والحيرة بالتمكن من اتخاذ هذا القرار والقلق الشديد بتنفيذه، الشعور بفتور عاطفي فجائي تجاه حبيبك أو خطيبك في فترة الاقبال على الزواج، تقلب المزاج والتصرفات الغريبة الأطوار مع الشريك من دون أي سبب منطقي بالاضافة الى الشعور بالاكتئاب لدى التحدث عن التخطيط للزواج أو لدى اقتراب موعد الزفاف.

ويوجد العديد من الاسباب التي تؤدي الى فوبيا الزواج ومن أبرزها، أسباب عائلية، وتتمثل بإنفصال وطلاق الأهل وسيطرة أجواء الخلافات على المنزل بالتالي يحصل باللاوعي خوف من الزواج. من جهة ثانية، عيش تجربة زواج أو خطوبة فاشلة فتولد الخوف من الفشل مرة أخرى. كما يمكن أن يكون السبب شعور المصاب بهذا الرهاب بعدم القدرة مطلقاً على تحمل مسؤوليات الزواج الكبيرة فيخاف من المسؤولية الضرورية ومن الالتزامات مما يزيد من قلقه وإرباكه فيميل الى الهرب من الزواج. من جهة رابعة، عدم رغبة المريض وعدم التمكن من الارتباط الجدي بشخص واحد وأن يكون بحاجة الى الشعور بالرضى العاطفي من أكثر من شخص. وأخيراً يمكن أن يكون سبب التعلق بالأهل من أهم الأسباب التي تؤدي الى فوبيا الزواج بالتالي يخاف الشخص من الابتعاد عن أهله ولا يمكنه الاستقلال عنهم.

ويمكن معالجة هذه المشكلة والتخلص منها عبر اتباع عدد من الخطوات. أولاً، يجب الاستعداد نفسياً لفكرة ومسؤولية الزواج والتحضر للتغييرات التي سوف تحصل في حياتك. ثانياً، يمكنك الاستعانة بمساعدة طبيب أو معالج نفسي لمساعدتك على تخطي هذه الفوبيا ومعالجتها من جذورها. ثالثاً، يجب على الطرف الثاني في العلاقة تفهم شريكه الذي يعاني من الجاموفوبيا ومساعدته على تخطي هذا الرهاب بطريقة ناضجة وواعية وبكل حب ودعم.