

# أسباب فobia الزواج وكيفية التخلص منه

يعاني العديد من الأشخاص من فobia 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 بالجاموفobia ويتمتع الشخص المصابة به بالعديد من الصفات الواضحة ومن أبرزها التردد والحيرة بالتمكن من اتخاذ هذا القرار والقلق الشديد بتنفيذها، 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 بالإضافة إلى الشعور بالاكتئاب لدى التحدث عن التخطيط للزواج أو لدى اقتراب موعد الزفاف.

ويوجد العديد من الأسباب التي تؤدي إلى فobia الزواج ومن أبرزها، أسباب عائلية، وتمثل بإنفصال وطلاق الأهل وسيطرة أجواء الخلافات على المنزل وبالتالي 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 المصابة بهذا الرهاب بعدم القدرة مطلقاً على تحمل مسؤوليات الزواج الكبيرة فيخاف من المسؤولية الضورية ومن الالتزامات مما يزيد من قلقه وإرباكه فيميل إلى الهرب من الزواج. من جهة رابعة، عدم رغبة المريض وعدم التمكن من الارتباط الجدي بشخص واحد وأن يكون بحاجة إلى الشعور بالرضى العاطفي من أكثر من شخص. وأخيراً يمكن أن يكون سبب التعلق بالأهل من أهم الأسباب التي تؤدي إلى فobia الزواج وبالتالي يخاف الشخص من الابتعاد عن أهله ولا يمكنه الاستقلال عنهم.

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