نصائح للتخلص من فوبيا الزواج

الزواج قرار جاد لكل شخص. يمكن أن يكون بمثابة كابوس بالنسبة للبعض بينما يمثل حلمًا خياليًا للآخرين. لدرجة أننا يجب أن نلتقي جميعًا بأشخاص يقولون أشياء مثل ، "أنا لست مستعدًا للزواج" ، "الزواج ليس لي" ، "فكرة الزواج تخيفني كثيرًا." كل هذه علامات الهروب من الزواج ، أو بعبارة أخرى ، الخوف من الزواج. ومع ذلك ، فإن الزواج هو عبارة عن شخصين يحبان بعضهما البعض ويتشاركان نفس المنزل بإذن من المجتمع والقانون ليبدأا أسرتهما النووية. فلماذا يخاف الناس من الزواج؟ في هذا المقال ، سنشرح مفهوم رهاب الزواج ، المعروف باسم الخوف من الزواج ، ونجيب على سؤال كيفية التعامل مع الخوف من الزواج.

ما هو الخوف من الزواج (جاموفوبيا)؟

يمكن أن ينشأ الخوف من الزواج من التجارب السلبية للزواج التي شهدها الفرد في الأسرة أو الدائرة القريبة. يمكن تعريف هذا الخوف أيضًا على أنه خوف نفسي من التعلق. فكرة الارتباط بشخص واحد تجعل بعض الناس يعتقدون أنه من الأفضل العيش بمفردهم. بالطبع ، يمكن أن يكون احتمال تحمل مسؤولية شخص آخر أمرًا مخيفًا. يأتي الزواج أيضًا مع التزامات مادية وروحية بالإضافة إلى أنواع أخرى من التضحيات. كل هذا يمكن أن يؤدي إلى ظهور مشاعر مثل الخوف والقلق لدى بعض الناس ، وفي النهاية الابتعاد عن فكرة الزواج ، حتى لو كان المرء في علاقة سعيدة.

أسباب الخوف من الزواج:

كما ذكر أعلاه ، فإن النشأة في أسرة غير سعيدة ، أو تجربة مثل هذه الأمثلة ، يمكن أن يؤدي إلى الخوف من الزواج. لكن ما الأسباب الأخرى التي يمكن أن تكمن وراء الخوف من الزواج؟ يمكن أن يؤدي العيش بمفردك لفترة طويلة والتعود على هذا النوع من الحياة إلى اتباع نهج قلق لفكرة مشاركة نفس المنزل مع شخص. ومع ذلك ، فإن العيش في أسرة سعيدة قد يجعل المرء يأخذ أدنى مثال على المناقشة مع شريك

كإشارة إلى أنه لن يتمكن من تحقيق نفس مستوى السعادة مثل والديهم. فكرة أن الطلاق قد يكون صعبًا بسبب ضغط الأسرة هو سبب آخر من الأسباب التي تكمن وراء الخوف من الزواج. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن للممارسات التقليدية مثل طلب الإذن من والدي الفتاة والخطابات وحفلات الزفاف أن تبعد الناس عن فكرة الزواج.

بعض النصائح للتعامل مع الخوف من الزواج:

يمكن لكل شخص في مرحلة ما من حياته أن يرفض فكرة الزواج وبالتالي يشعر بالقلق. ولكن من خلال العزم وقوة الإرادة ، يمكن التعامل مع هذا الخوف بنفس طريقة التعامل مع المخاوف الأخرى. للتغلب على الخوف من الزواج ، عليك أن تثق بالآخرين مع الحفاظ على ثقتك بنفسك. يجب أن تتخلى عن كل أشكال الأنانية لصالح مشاركة الأشياء مع الآخرين. لا ينبغي أن ننسى أن الحياة المنظمة والمنظمة تدعم النجاح الشخصي. إليك بعض الخطوات التي يمكنك اتباعها للتعامل مع الخوف من الزواج:

- لا تكن متحيزًا وتجاهل أنماط الأسرة السلبية التي تراها من حولك.
- تأكد من أنك تعرف نفسك وشريكك جيدًا بما يكفي.
- تعلم كيفية مشاركة الأشياء مع شريك حياتك.
- تذكر أن شريكك فرد والزواج لا يعني اختفاء تلك الشخصية الفردية.
- ركز على معنى الزواج. حدد ما تتوقعه من الزواج وكن منفتحًا على شريكك بشأنه.
- إذا شعرت أنه لا يمكنك التغلب على خوفك من الزواج وأنك تحت ضغط ، لهذا السبب ، يجب عليك دائمًا استشارة خبير.