

افسانه های ازدواج

باورهای اشتباه ولی شایع در مورد ازدواج

قسمت دوم

دکتر ربابه نوری
دانشیار روان شناسی بالینی، دانشیار دانشگاه خوارزمی

info@andishemehr.com دکتر ربابه نوری دانشیار روانشناسی بالینی مرکز مشاوره اندیشه مهر

افسانه های ازدواج

- افسانه های ازدواج، باورهای اشتباه ولی شایع در مورد ازدواج اند.
- چنین باورهایی منجر به یک ازدواج غلط می شوند.
- چنین باورهایی، سازگاری با زندگی جدید متاهلی را با مشکلات جدی روبه رو می کنند.
- این جدا از فرآیند سازگاری است که در ابتدای زندگی متاهلی رخ می دهد.

افسانه های ازدواج

- در این برنامه ها، با افسانه های ازدواج آشنا می شویم.
- بحث در مورد هر کدام از این افسانه ها کمک می کند تا ماهیت واقعی ازدواج را به درستی بشناسیم.
- شناخت این افسانه ها کمک می کند تا ازدواج سالم تری داشته باشیم و با زندگی متاهلی بهتر سازگار شویم.

افسانه های ازدواج

◦ افسانه های ازدواج، باورهای اشتباه ولی شایع در مورد ازدواج اند.

◦ چنین باورهایی:

◦ منجر به یک ازدواج غلط می شوند.

◦ سازگاری با زندگی جدید متاهلی را با مشکلات جدی روبه رو می کنند.

◦ انتظارات غلط و اشتباهی از ازدواج ایجاد می کنند.

افسانه های ازدواج

- در این برنامه ها، با افسانه های ازدواج آشنا می شویم.
- بحث در مورد هر کدام از این افسانه ها کمک می کند تا ماهیت واقعی ازدواج را به درستی بشناسیم.
- شناخت این افسانه ها کمک می کند تا ازدواج سالم تری داشته باشیم و با زندگی متاهلی بهتر سازگار شویم.

افسانه دوم

ازدواج یعنی خوشبختی و آسایش.

افسانه های منشعب از افسانه دوم

- ازدواج یعنی رفاه.
- ازدواج یعنی نداشتن مشکلات.
- ازدواج یعنی از هر حیث تامین بودن.
- ازدواج یعنی راحتی و آسودگی.
- ازدواج یعنی آرامش مطلق.

واقعیت

- ازدواج یک استرس است.
- استرس یعنی یک فشار روانی.
- استرس یعنی تغییر در زندگی.

واقعیت

- ازدواج تغییرات زیادی در زندگی زوج ایجاد می کند:
- نقش های زندگی،
- وظایف و مسئولیت های جدید در زندگی،
- تغییر از نظر میزان مشارکت ها، هماهنگی ها و ...
- سازگاری با این حجم از تغییرات، اوایل زندگی مشترک را با سختی هایی همراه می کند.

واقعیت

° فرآیند آشنایی تا ازدواج، دوره پر فشاری است.

° چنین باورهایی منجر به شک به خود، ازدواج و همسر میشود.

واقعیت

برای تضمین ازدواجی موفق،
ضروری است که زوج مهارت های مختلفی را از قبل به درستی آموخته باشد:

- مهارت مقابله با استرس ها،
- مهارت حل مسئله،
- مهارت حل اختلاف،
- مهارت تصمیم گیری منطقی.

با ما در تماس باشید

◦ در صورت تمایل نظرات خود را با ما در میان بگذارید :

◦ www.andishemehr.com

◦ info@andishemehr.com

◦ @dr_rnory

◦ @andishe.mehr

◦ @andishemehr.grief

◦ @film-psycho-analysis

◦ https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLkuuHvdvsoE9hZO

تشکر از این که با ما همراه هستید



دکتر ربابه نوری دانشیار روانشناسی بالینی مرکز مشاوره اندیشه مهر
info@andishehmehr.com