

افسانه های ازدواج

باورهای اشتباه ولی شایع در مورد ازدواج

قسمت چهارم

دکتر ربابه نوری روانشناس بالینی دانشیار دانشگاه خوارزمی

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

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 چهارم

من و تو نداریم.

واقعیت

°من و تو داریم.

°مرزگذاری یک موضوع مهم در روابط است.

°مهم است که زوج بتواند مرزهای روشنی در روابط خود تعیین کنند.

واقعیت

- ازدواج، یک **شراکت** است.
- در هر شراکت، مهم است که افراد میزان مشارکت خود را در فعالیت های مختلف مشخص کنند.
- هر چه وظایف، مسئولیت ها **به درستی روشن شود** ازدواج موفق تر خواهد بود.
- مهم است که تقسیم کار و فعالیت ها بر اساس **انصاف و عدالت** باشد.

واقعیت

° از من و تو است که «**ما**» ایجاد می شود.

° «ما» شدن منجر به «اعتماد» و «ایمنی» می شود.

° این جاست که عناصر سلامت جسم و روان ازدواج خود را نشان می دهند.

واقعیت

- مهم است که زوج بتواند:
- مرزهای شخصی را از مرزهای زوجی تفکیک و روشن کند.
- مهارت های مهمی که در این مورد زوج باید به درستی بیاموزند عبارت اند از:
- مهارت خودشناسی
- و بیان نظر، سلیقه، خواسته (ابراز وجود).

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 دانشگاه خوارزمی مرکز
info@andishehmehr.com مشاوره اندیشه مهر