

# افسانه های ازدواج

باورهای اشتباه ولی شایع در مورد ازدواج

قسمت پنجم

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 پنجم

فقط، عشق کافیست.

# افسانه های منشعب از افسانه

○ فقط کافیه که همدیگر را دوست داشته باشیم.  
○ اگر عشق باشه، بقیه مسایل خودش حل می شود.

# واقعیت

- عشق هرگز کافی نیست.
- عشق، اصلاً، برای ازدواج کافی نیست.
- عشق می تواند لازم باشد، ولی اصلاً شرط کافی نیست.

# واقعیت

- ازدواج براساس عشق فقط یک «**تصمیم هیجانی**» دیگر است و بس.
- تصمیم به ازدواج، باید براساس اصول تصمیم گیری منطقی باشد.
- احساسات و هیجان ها تغییر می کنند. اگر عشق از بین رفت، انسان ها باید دلایلی برای زندگی مشترک داشته باشند.

# عشق، هرگز کافی نیست

◦ کتاب «عشق، هرگز کافی نیست»، عنوان کتابی است در حوزه زوج درمانی  
◦ نوشته آرن تی. بک

◦ روانشناس برجسته و روان درمانگر مبتکر رفتاردرمانی شناختی



# واقعیت

- لازمه ازدواج، آشنایی با مهارت تصمیم گیری است.
- بهترین نوع تصمیم گیری، «تصمیم گیری منطقی» است.
- مهم است که زوج قبل از اقدام به ازدواج با مبانی و اصول تصمیم گیری منطقی آشنا باشند.

# با ما در تماس باشید

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

◦ [www.andishemehr.com](http://www.andishemehr.com)

◦ [info@andishemehr.com](mailto:info@andishemehr.com)

◦ @dr\_rnory

◦ @andishe.mehr

◦ @andishemehr.grief

◦ @film-psycho-analysis

◦ [https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr\\_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLkuuHvdvsoE9hZO](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