

افسانه های ازدواج

دکتر ربابه نوری دانشیار روانشناس بالینی دانشگاه خوارزمی

dr-moury@دکتر ربابه نوری روانشناس بالینی مرکز مشاوره اندیشه مهر

منظور از افسانه

° باورهای اشتباه ولی شایع.

° شناخت صحیح هر پدیده، رمز موفقیت ارتباط با آن پدیده است.

° درمورد ازدواج هم بسیار مهم است که ماهیت واقعی ازدواج را بشناسیم.

نگرش به ازدواج

◦ ازدواج، پدیده ای مهم در زندگی

◦ نقطه عطف

◦ مرحله ای که یک بزرگسال بعد از هویت یابی به آن می رسد و تصمیم میگیرد بخشی از زندگی خود را با شخص بزرگسال دیگری شریک شود.

افسانه های ازدواج معادل تحریف

°ازدواج، شروع یک خانواده است

°خانواده، کوچکترین نهاد اجتماعی است: سنگ بنای یک جامعه

°ازدواج سالم منجر به خانواده سالم و نهایتاً جامعه ای سالم می شود و
برعکس

ازدواج و سلامت جسم و روان

° ازدواج صحیح منجر به سلامت جسم و روان می شود
و برعکس، ازدواج مشکل دار به شدت به جسم و روان صدمه
می زند.

° یکی از دلایل اثرات ازدواج بر سلامت، تاثیر عامل «حمایت
اجتماعی» است.

نقش افسانه های ازدواج بر تخریب ازدواج

◦ افسانه های ازدواج بر

◦ انتظارات،

◦ رفتارها و

◦ عملکرد زوج تاثیر منفی می گذارد.

نقش افسانه های ازدواج بر تخریب ازدواج

◦ افسانه های ازدواج مشکلات ارتباطی ایجاد می کند:

◦ کژفهمی و سوء تفاهم

◦ رنجش، آزرده گی، خشم

◦ وابستگی به یک دیگر

◦ ایجاد نقش های اشتباه

نقش افسانه های ازدواج بر تخریب ازدواج

- اسطوره های ازدواج منجر به یک ازدواج از اساس «اشتباه» می شوند.
- مرزهای هیجانی، شخصی و خانوادگی را از بین می برند.
- تعادل رابطه را از بین میبرند و رابطه از دست میرود.

افسانه ۱: عشق راه خودش را باز می کند

- عشق به تنهایی کاری نمی کند.
- علاوه بر عشق، نیاز به مهارت ها و توانایی های مختلفی برای شروع یک زندگی مشترک و ادامه آن وجود دارد از جمله:
- همدلی
- حل اختلاف
- مدیریت هیجان ها
- بیان کردن، حرف زدن، درخواست کردن، مخالفت کردن
- توجه به علائق، نیازها و خواسته های یک دیگر

افسانه ۲: همسر، کاملت می کند

- ازدواج باعث کمال انسان ها نمی شود.
- ازدواج، ابزار نیست.
- انسان ها خود را توانمند می کنند و بعد ازدواج می کنند.
- نیمه گمشده وجود ندارد.

افسانه ۳: بچه خوشبختی/بدبختی می آورد

◦ بچه دار شدن یک ابزار برای نگهداری یک ازدواج نیست.

◦ زوجی که در رابطه مشکل دارد باید ابتدا مشکل خود را حل کند و بعد اقدام به فرزندآوری کند.

◦ تولد هر فرزند یک استرس است: نیاز به «دوباره سازگاری».

افسانه ۳: بچه خوشبختی/بدبختی می آورد

○ تولد فرزند نیست که یک ازدواج را با مشکل روبه رو می کند بلکه ناتوانی در برنامه ریزی و مدیریت زندگی مشترک.

○ اقدام به فرزندآوری نیازمند به برنامه و زمان بندی است.

افسانه ۴: مکمل بودن یعنی زوج ایده آل

- مهم تر از مکمل بودن، بحث شناخت یک دیگر است،
- ارتباط برقرار کردن
- توانایی همکاری، همفکری، همدلی
- توانایی حل مشکلات و اختلافات
- توانایی مدیریت هیجان ها و ...

افسانه ۵: با ازدواج تنهایی به پایان می رسد

- افراد متاهل هم دچار احساس تنهایی هستند
- تنهایی ربطی به ازدواج ندارد
- قبل از اقدام به ازدواج، افراد باید مشکلات مربوط به احساس تنهایی را حل کنند
- تنهایی با ازدواج به پایان نمی رسد
- در صورت ازدواج ناموفق، افراد حتی خود را هم از دست می دهند

افسانه ۶: با ازدواج شاد می شوی

- ازدواج «ابزار» نیست.
- افراد باید راه های سالم دست یابی به شادی را بیابند و بعد ازدواج کنند.
- ازدواج معجزه نمی کند.
- ازدواج یک استرس است یعنی نیاز به «دوباره سازگار شدن».

افسانه ۷: تغییرش می دهم

° به هنگام ازدواج باید افراد را همان طور که هست قبول کرد. در غیر این صورت بهتر است ازدواج صورت نگیرد.

° تنها زمانی که کسی می تواند، انسان دیگری را تغییر دهد، زمان کودکی است.

افسانه ۸: روز عروسی، بهترین روز زندگیست

° روز عروسی، معمولاً برای عروس و داماد، روز سختی است:

° برگزاری مراسم، انجام آداب و رسوم، میهمان داری و ...

° همانند هر جشن و مراسم دیگری:

° برگزاری مراسم ازدواج سخت و مشکل است

° مشکلات مختلف ممکن است رخ دهد

افسانه ۹: ازدواج فقط بر اساس رابطه جنسی است

◦ در ازدواج سه موضوع مهم اند:

◦ صمیمیت

◦ تعهد

◦ شور/ هیجان که رابطه جنسی هم در این طبقه قرار می گیرد.

◦ مشکلات ارتباطی و صمیمیت می تواند بر کیفیت رابطه جنسی تاثیر بگذارند.

افسانه ۱۰: ازدواج یعنی اسارت

◦ ازدواج به معنی قید و بند زدن به دیگری نیست

◦ چنان چه نقش ها و وظایف هر زوج به درستی روشن شود

◦ و

◦ افراد از مرزهای شخصی و زوجی خود مراقبت به عمل آورند کسی دیگری را اسیر نخواهد کرد.

◦ مهارت بیان کردن، رد کردن، درخواست کردن و ... به اسیرنشدن زوج کمک می کند.

نتیجه گیری:

- ازدواج یک پدیده زیبای رشدی است
- یک استرس است
- یک ازدواج موفق نیاز به توانمند شدن دارد:
- خودآگاهی/خودشناسی
- مهارت بیان کردن، درخواست کردن، رد کردن، تصمیم گیری، حل مسئله، حل اختلاف، همدلی و

نتیجه گیری:

- ضامن یک ازدواج موفق:
- شناخت خود
- شناخت دیگری
- مهارت های ارتباطی
- مدیریت هیجان ها
- و ... است

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

با تشکر از صبر و حوصله شما

