



همه چیز درباره ترس از ازدواج؛ از دلایل تا راهکارهای مقابله با آن!

در صمیمیت با یک مرد متوجه شدید جلو نمی آید یا عقب نشینی می کند، مثلا تلفن جواب نمی دهد یا جایی می رود و به نامزدش اطلاعی نمی دهد.

نشانه می دهد که مرد، از حد صمیمیت خودش عبور کرده و فرصت می خواهد تا در خلوت و دوری از شما، خودش را بازیابی کند.

* ترس از شکست عاطفی

کسانی که تجربه ناموفق عاطفی دارند یا در اطرافیان نشان شکستهای عاطفی، طلاق، خیانت و کشمکشهایی را در زندگی مشترک دیده اند.

آنهايي که از آمار بالای جدایی در جامعه نگرانند و می ترسند مشابه همین اتفاق برای خودشان بیفتد، معمولا دچار ترس از ازدواج یا همان گاموفوبیا می شوند.

واقعیت این است که همه ما به یک اندازه در معرض شکست عاطفی هستیم مگر آنکه انتخابی دقیق و درست داشته باشید و برای ازدواج، به جای هیجانانگیز با منطق پیش برویم. تجربیات تلخی که دیگران داشته اند می توانند منشا تجربه برای ما باشند نه این که عاملی بازدارنده به حساب بیایند و برای حرکت، مانع شوند.

* راههای مقابله با ترس از ازدواج

باید مطمئن شوید که می خواهید زندگیتان را با فرد دیگری تقسیم کنید.

بسیاری از افراد مجردی که نمی توانند تعهد را قبول کنند دلیلشان این است که نمی توانند تصمیم بگیرند که آیا واقعا کسی را می خواهند یا خیر. درک کنید که هیچ چیز واقعا پس از ازدواج تغییر نمی کند.

قرار نیست هیچ چیزی در روابط شما بعد از ازدواج تغییر کند، خیلی زود بعد از اینکه لباس عروس و دامادی را از تن درآوردید همه چیز به شکل قبل خواهد بود.

اگر گاموفوبیایی هستید که می تواند صحبت در مورد ازدواج را تحمل کند. می توانید با مراجعه به مراکز مشاوره ازدواج افراد یا زوجهایی را پیدا کنید که ترس از ازدواج داشته اند، ولی اکنون متاهل هستند. حرف زدن با آنان ویا دیگر زوجهای خوشحال می تواند به شما کمک کند.

ترس خود را ریشه یابی کنید. شاید شما نیاز دارید نگاهی به اطراف خود ببینید و تعیین کنید که آیا ممکن است ترس از ازدواج شما نتیجه درونی کردن روابط ناموفق خودتان یا دیگران باشد.

شاید مشکلات ازدواج پدر و مادرتان شما را تحت تأثیر قرار داده و باعث شده شما همیشه تعهد به دیگران را رد کنید. باید بدانید که وجود ترسهایی نظیر ترس از عدم پذیرش، تغییر و از دست دادن آزادی کاملا معقول و طبیعی است.

اگر از وجود آنها اطلاع داشته باشید، می توانید استراتژی هایی برای فایز آمدن به آنها ایجاد نمایید. هرچه که هست، کشف منبع اصلی ترس شما گام مهمی در از بین بردن آن است.

انتظارات خود را از ازدواج بررسی کنید. آیا انتظاراتتان از ازدواج واقعی است؟ آیا می رسید بعد از ازدواج تمام تصورات فانتزیتان از ازدواج در هم بشکنند. شما تنها نیستید.

در واقع یکی از دلایل اصلی ترس از ازدواج این است که افراد فکر می کنند ازدواج ناموفقی خواهند داشت و ترس آنان باعث می شود با رد کردن پیشنهاد ازدواج شانس موفقیت در آن را به طور کل از دست بدهند.

در دوره نامزدی مهارت های متعهد شدن خود را تقویت کنید. با نامزدتان در مورد اهداف زندگی و آرزوهایی که در سر می پرورانید، صحبت کنید. همچنین جنبه های روحی و باطنی و شخصیت درونی خود را برای طرف مقابل آشکار نمایید. انجام این کار موقعیت های نابی برای تجربه اعتماد، صمیمیت و نزدیکی فراهم می آورد.

به چیزی که از دست می دهید فکر نکرده و از آن نترسید بلکه به چیزهایی فکر کنید که در ازای یک رابطه صادقانه و عاشقانه بدست می آورید مانند اعتماد، صمیمیت، نزدیکی.

اگر خودتان قادر نیستید به نگرانیهایتان در مورد ازدواج پایان دهید به دنبال کمک حرفه ای باشید.

هستند افرادی که از ازدواج گریزانند و بنوعی از آن می ترسند و فاصله می گیرند، البته این ترس و دوری در افراد مختلف دلایل و شرایط متفاوتی دارد.

ازدواج امری است مقدس که در همه ادیان رواج دارد و در دین اسلام نیز توصیه های فراوانی به آن شده است. اما هستند افرادی که از این اتفاق شیرین گریزانند و بنوعی از آن می ترسند و فاصله می گیرند، البته این ترس و دوری در افراد مختلف دلایل و شرایط متفاوتی دارد.

اما به طور کلی ازدواج هراسی یک نوع ترس است، ترسی از یک پدیده شیرین که ممکن است حتی به بهبود وضعیت و شرایط فعلی بیانجامد.

* ترس از ازدواج یا گاموفوبیا (Gamophobia) چیست؟

ازدواج هراسی یا گاموفوبیا نوعی ترس غیرواقعی از پیمان بستن، تعهد دادن و پذیرا شدن التزام برای باقی ماندن در یک ارتباط ثابت و صادقانه در کنار یک شخص دیگر برای همیشه است.

گاموفوبیا اصطلاحی است که برای توصیف ترسهای غیرعادی از تعهد و ازدواج به کار می رود. برای خلق یک ارتباط مطمئن بخش و صمیمی با شریک زندگی، فرد باید با ترسهای مختلفی روبرو شود و خود را پذیرای ریسکهای عاطفی نماید.

این نوع ترس برای افراد مجرد تا حدی طبیعی است. بیشتر افراد مجرد تصور می کنند که با ازدواج و قبول تعهد، امنیت و آسایشی که زندگی مجردی به آنها می داده را از دست خواهند داد.

شما هر زمان که بخواهید به خانه می آید و هر موقع که بخواهید خارج می شوید، لباسها و ظرف های کثیف را تا هر زمانی که بخواهید به حال خود باقی می گذارید، و از وقت و پول خود هر طور که مایل باشید استفاده می کنید.

در مقابل دیگران هر طور که بخواهید خودتان را نشان می دهید و می توانید ضعفها و کاستی هایتان را پنهان کنید.

* شخصیت درونگرا و اجتنابی

فرد نمی داند در ازدواج با چه چیزی مواجه خواهد شد. خانواده جدید، روابط جدید همه و همه برای کسی که برای خودش خلوتی داشته، درونگرا است یا شخصیت اجتنابی دارد، کابوس است.

پیشنهاد می شود چنین فردی با فردی درست به اندازه خودش درونگرا یا اجتنابی ازدواج کند تا در زندگی مشترک، در عین داشتن فضای دو نفره، به فضای فردی و تنهاییهای یکدیگر هم احترام بگذارند.

در غیر اینصورت ازدواج یک فرد اجتنابی با فردی عملگرا و فردی درونگرا با یک برونگرا، به شکست منتهی می شود.

* ترس از بازماندن از اهداف

گاهی فرد به این دلیل ترس از ازدواج دارد که نگران است با هر تغییری، از جمله ازدواج، از اهداف خود باز بماند.

واقعیت این است که ازدواج به شما ارزشها و اعتبارهای جدید می دهد و برخی اعتبارهای پیشین را از شما می گیرد.

بنابراین، با ازدواج دچار ورشکستگی عاطفی، شخصیتی یا معنوی نمی شوید بلکه ارزشها و داشته هایتان تغییر می کند.

* ترس از صمیمیت

این ترس بیشتر در پسران دیده می شود. یک پسر از کودکی در پروسه استقلال روانی خود باید از سسد مادر بگذرد، و رود به دنیای مردانه مستلزم این است که از مادر فاصله بگیرد تا پدر و عموها او را بپذیرند؛ بنابراین این نوع صمیمیتها را دفع می کند.

پروسه استقلال از مادر کم کم در جوانی یک مرد مبدل به استقلال از زنان می شود و آنها در ناخودآگاه خود از همه زنان خود را بی نیاز می بینند.

این همان نکته مبهم است در شخصیت شناسی مردان که زنان را گیج می کند. شما وقتی