

# علامات تدل على الضغط النفسي لدى تنظيم الزفاف

تجد العروس نفسها مرهقة بعض الأوقات أثناء عملية التخطيط ، فهذا أمر طبيعي ولا بأس بذلك. لكن في حال كنت تشعرين بأنك بدأت تغرقين وتنهارين من خطط زفافك، فعليك أخذ استراحة أو عطلة.

لذلك نقدّم لك في العلامات الرئيسية التي تدل أن التخطيط لحفل الزفاف يسبب لك ضغوطاً نفسية غير ضرورية وكيفية التخلص منها:

## توقعات غير واقعية

عندما يتعلق الأمر بيوم الزفاف المنتظر والذي تحلمين به، فمن الصعب تقبل فكرة عدم سيره بطريقة مثالية. لكن بالفعل، لا يوجد شيء مثالي، بما في ذلك حفل الزفاف. سوف يكون هناك تقلبات غير متوقعة ولا توجد طرق لإرضاء الجميع حتى نفسك طوال الوقت، لذلك اسعي للتميز وسوف يساعدك هذا الأمر على الاسترخاء وتخفيف توقعاتك.

## الشجار مع خطيبك باستمرار

يحدث الشجار مع خطيبك خلال فترة التحضير للزفاف، خاصة عندما تكونين تحت الضغط الكبير والمسؤوليات. ولكن إن كنتما تتشاجران في أغلب الأحيان فيكون التخطيط السبب. إن كنت لا تشعرين بالحب تجاه زوجك المستقبلي الذي ستقضين معه بقية حياتك، فعليك إذًا إعادة الضبط والتفكير بما أن التخطيط اصبح خارج حدود المقبول بالتالي ستمكنا من الاستمتاع بصحة بعضكم البعض وعليكما تذكر سبب زواجك أولاً.

## الفرار مع خطيبك بلا زفاف

إن شعرت بالرغبة بذلك منذ البداية فلا بأس بالأمر ولكن إن كنت وسط التخطيط للزفاف وتفكرين بالتخلص من كل شيء والفرار مع حبيبك بدون قيام حفل، فحان الوقت لتهدئة أعصابكما. فكري بالسعادة على وجوه المعازيم والأهل واللحظات الحميمة مع خطيبك طوال هذا اليوم والحب الذي سوف تشعرين به في حفل الزفاف والرقصة الأولى..