6 خطوات لقضاء العيد بسعادة مع عائلتك

◄يعدّ عيد الأضحى فرصة مناسبة لتجديد أواصر المحبّة والتواصل بين الأزواج والأهل والأقارب، كما أنّه مناسبة جميلة لتبديد الأحزان بالفرحة والسعادة وطمس معالم الحزن.

ولكن هل هذا ما يحصل فعلاً؟

فما نلاحظ حقّاً في أوّل أيّام العيد هو حدوث انزعاج بين الأزواج واشتعال نار الخلافات بينهم، وذلك بسبب الضغوطات العصبية والمادّية، الأمر الذي يحوّل فرحة العيد إلى غضب ونفوس مكتئبة؛ فما السبب الحقيقي وراء ذلك، وما الخطوات الواجب عليك اتباعها للاستعداد للعيد وقضائه بالشكل الصحيح الذي تطغى عليه مشاعر الحبّ والمودّة بينك وبين زوجك وعائلتك؟

تقول الباحثة في علوم الوعي، بسمة عدنان، بدأ العيد يفقد طابعه الديني والاجتماعي، فبعد أن كان سبباً للسعادة بات سبباً للقلق والتوتر والضغت العصبي والمادّي، وذلك يرجع للأسباب التالية:

ـ أصبح العيد فرصة تنافسية للتباهي المادّي، فضاعت سعادته بين الكماليات والترف من ملبس وهدايا وعادات ثقيلة.

ـ عدم تفهم الزوجات لأحوال الزوج المادّية، وإثقال كاهله بالمتطلّبات الكثيرة.

ـ تحوّلت الزيارات الاجتماعية لروتين وفرصة لنبش الخلافات والتركيز على الانتقاد.

ولكن تستطيعين جعل عيد الأضحى فرصة لقضاء وقت ممتع مع الزوج والعائلة وإضفاء جوّ من البهجة والسعادة عبر النصائح التالية:

ـ يجب على الزوجة الاستعداد قبل فترة كافية في تجهيز المنزل واحتياجات العيد من دون تكلف، وإشراك الجميع في ذلك عبر فتح باب حوار عائلي، حتى لا يتفاجأ الزوج بضغط مادّي.

- يجب ألا يكون التعبير عن فرحة العيد على حساب جدول الأُسرة المادّي خلال السنة وأولوياتها.

- الحرص على تجديد الحبّ ِ والمودّة بين الزوجين من خلال وضع جدول لقضاء فترة العيد يتم فيه كسر روتين الحياة اليومية باختيار أماكن جميلة لزيارتها، وبذلك تقضي الأُسرة مع بعضها وقتاً سعيداً.

ـ تجاوز الانتقادات في اللقاءات العائلية والتركيز على صلة الرحم، وبالتالي قضاء وقت ممتع، وعدم إتاحة فرصة لحدوث مشاحنات بين الزوجين أو أحد أفراد العائلة.

ـ القرارات الأُسرية يجب أن تأخذ طابع التفاهم والتشاور، فالعيد هو الوقت الأنسب لاختبار وتطبيق الانضباط وجعل الأُسرة هي المحور الأوّل لجميع أفرادها.

ـ ليكن العيد فرصة لتبادل الهدايا بين أفراد الأُسرة الواحدة حتى ولو كانت رمزية، والحرص على التعبير بكلمات المحبّ َة والودّ بين الزوجين لإضافة جرعة معنوية ونفسية تصنع التجدد لفترة ما بعد العيد.►