

نخيل نيوز أنا أعزب، فماذا أفعل في يوم عيد الحب؟



نخيل نيوز - متابعة

يُحتفل بعيد الحب في 14 شباط من كل عام، وهو مناسبة عالمية تُعبر عن مشاعر الحب والمودة بين الأشخاص. وتعود جذور هذا اليوم إلى العصور القديمة، حيث يرتبط بأسطورة القديس فالنتين، الذي كان يُقال إنه تحدى أوامر الإمبراطور الروماني، كلاوديوس الثاني الذي حظر الزواج لجنوده، ما دفع فالنتين إلى تزويج العديد من الشبان والشابات بسرية. وبعد وفاته، أصبح يُحتفل به تكريماً لمحبهته واهتمامه بالآخرين. وقد يواجه الأعزب أو العزباء ضغطاً اجتماعياً بسبب الصور المثالية التي تُعرض في هذا اليوم، ما قد يعزز شعورهم بالوحدة أو التوتر.

وفي هذا الإطار، توضّح الدكتورة سلمى البيروتية، وهي اختصاصية نفسية وتربوية، أنه لا ينبغي على غير المرتبطين أن يشعروا بأي ضغط اجتماعي في يوم عيد الحب. وتقول إن المجتمع أحياناً يعزز فكرة أنه يجب على الفرد أن يكون في علاقة ليشعر بالقيمة الذاتية، وهذه الفكرة يجب أن تتغير.

وتضيف: "نحن بحاجة إلى أن نكون سعداء بوجودنا كما نحن، وأن نحب أنفسنا أولاً. إذا لم نتعلم كيف نحب ذاتنا، لن نتمكن من حب الآخرين كما يجب. عندما نحب أنفسنا، نبدأ في اكتشاف قيمنا ومبادئنا الشخصية، مما يساهم في تحسين نظرتنا للحياة".

وتؤكد بيروتية أن عيد الحب يجب أن يكون مناسبة للاحتفال بالذات، وليس سبباً للضغط أو الشعور بالوحدة، مشيرةً إلى أن الأعزب يمكنه أن يواجه هذا الضغط من خلال التركيز على ذاته، وتنمية علاقته مع نفسه.

وفي هذا اليوم، الذي يُحتفل فيه بالحب والعلاقات، يصبح السؤال ملحاً لدى غير المرتبطين: ماذا نفعل بهذا العيد؟ يقدم الدكتور نواف الرفاعي، وهو أخصائي إرشاد نفسي، مجموعة من النصائح تساعدنا لنجعل هذا اليوم مميزاً ونحجز لأنفسنا مكاناً فيه.

أولاً: راجع معنى الحب

يقول الرفاعي إن فكرة الحب لا تقتصر على العلاقات العاطفية فقط، وعلى من يعتبر نفسه وحيداً في هذا اليوم أن يجعل عيد الحب يوماً للتمتع بجميع أشكال الحب التي تحيط به، مثل حب الأصدقاء، العائلة، وحتى حبك لذاتك. ويضيف: "الحب لا يحتاج إلى سبب أو مناسبة خاصة ليكون حقيقياً في حياتك".

نخيل نيوز

ثانياً: أحب نفسك

"كن محباً لنفسك، ولا تسمح للانتقادات السلبية أن تؤثر عليك لكونك أعزب"، هكذا يخاطبنا الرفاعي لنهزم أي مشاعر اكتئاب قد تسيطر علينا مع حلول هذا العيد.

ثالثاً: اخرج وقم بنشاطك الخاص

يطلب منا الرفاعي ألا نكتفي بالانتظار ليحدث شيء، بل أن نقوم بخلق لحظاتنا الخاصة.

رابعاً: عزز روابطك الاجتماعية

عيد الحب فرصة لقضاء وقت ممتع مع الأشخاص الذين يحبونك بصدق. قد تكون العائلة والأصدقاء المقربون الداعمين لك في كل الأوقات، بحسب الرفاعي، الذي يطلب منّا أن نقضي يوماً معهم ونستمتع بالعلاقات التي تُشعرنا بالأمان والمودة.

خامساً: قلل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

دُهِشت عندما حدّثني الرفاعي عن هذه النصيحة، فقد تجنبنا الشعور بالضغط فعلاً، لأن وسائل التواصل الاجتماعي مليئة بالمقارنات والتوقعات الافتراضية حول العلاقات العاطفية، بحسب الرفاعي.

سادساً: عبّر عن الامتنان

ركّز على الجوانب الإيجابية في حياتك وعبّر عن امتنانك لها.