تمتعي بعيد الحب وأنتِ عذباء

هل تشعرين أنت أنكِ إحدى الناجيات من حرب قاسية، وعانيت العذاب لحظة غادرك حبيبك، واليوم تناضلين بشجاعة وهدوء للمضي في حبّك؟ هل أنت قلقة اليوم لأن عيد الحب يدق الباب وتخشين العاصفة التي قد يحملها معه؟ هل كانت الخطّة أن تمضي أنت وحبيبك لحظات عيد الحب على غندول في البندقية، واليوم أبحر هو في غندوله بعيداً؟ هل تترددين في كسر الصمت وتخشين الضعف في ذلك اليوم الدافئ بالمشاعر، ومحاولة أن تتّصلي به؟ خذي نفساً عميقاً. إليك 6 طرق لتمضي فيها يوم عيد العشاق بعيداً عن الضعف أمام فكرة شريكك السابق أي فكرة سوداء أخرى. 1- الانغزال المؤقّت: طريقة علاجية لضحايا رحيل رجلهم من حياتهم! ستعزلين نفسك طول ذلك النهار وتتركين العالم خارجاً. إقطعي الهاتف والراديو والتلفزيون، وبلّغي محيطك أنك غير متوفّرة أو غائبة. بهذه الطريقة سيمرّ نهارك بعيداً عن كيوبيد والموسيقى الرومانسية الساذجة وحبات الشوكولا على شكل قلب. عليك أن تحاولي التفكير بأقلّ قدرٍ ممكن بالشريك السابق. أمضي نهارك أمام لعبة فيديو أو إذا فضّلت فيلما مرحاً لا تتخلّله مشاهد حب، أمحي Actually Love وTitanic من ذاكرتك. جلسة تأمل قد تريحك أيضاً من الغم الذي ينتابك قلبك. لا تخجلي من فكرة أن تقفلي على نفسك في غرفتك، لا أحد هنا ليراك، ولا تنسي أن غداً يوم آخر.. 2- الرياضة والأدرينالين: طريقة أخرى لتموّهي عن نفسك، أكثر صحة، ولكن يجب أن تكوني مزوّدة بالطاقة. الخيار الأوّل: قومي بنزهةٍ طويلة في حضن الطبيعة المحبّة لك، اسبحي كيلومترات عدة أو أمضي النهار في قاعة الرياضة. الخيار

الثاني، اقصدي حفلةٍ قروية أو كرنفال، واستنفذي طاقتك في مدينة الملاهي. الخياران ممتازان لك في ذلك النهار، ولكن اختاري الأماكن بتانٍ، لا تقصدي بقعةً يلتقي فيها العشاق. 3- في أحضان العائلة: عيد الحب هو فرصة ممتازة لتهتمي بعائلتك، فإذا كنت عزباء، ستكونني محاطة بأشخاصٍ مهمين في حياتك ويحتاجون إلى وجودك، عكس شريكك السابق الذي لم يعرف تقدير ذلك الوجود. وإذا كنت أماً، إنّه الوقت المناسب لتذهبي مع أولادك إلى السينما للتمتع بفيلم رسوم متحركة أو إلى مدينة الملاهي. أمّا إذا كنتِ ابنة أهلٍ مسنين أو مرضى، فامضي النهار في تدليلهم. لكن إذا كان أفراد عائلتك من الأشخاص الذين يستفسرون كل 5 دقائق عما إذا وجدت حبيباً جديداً، لا تقتربي منهم في ذلك النهار! 4- سهرة مع الأصدقاء: طريقة رائعة لإمضاء عيد العشاق! اتعلمين أن ذلك العيد من المفترض أن يحتفل بالصداقة وليس فقط بالحب بين شخصين؟ في معظم الأحيان، الحب يزول والصداقة تدوم، لذا ستكون خطوةً لطيفة ان تقومي بتكريمهم في ذلك النهار. ليس كل أصدقائك بالتأكيد في علاقة حب، هناك دوماً شخصان أو 3 مثلك. إلا إن كنت قد قصدت اختيارهم كلهم أزواجاً. 5- إعثري على شريك لفالنتاين: لا شيء يمنعك من إيجاد شريك تمضين معه عيد الحب، والأيام التالية.. اتركي مجالاً لشخص حاول التقرّب منك منذ وقتٍ طويل لأنك تعجبينه، دعيه يعلم أنّك عذباء مجدداً. إقصدي اللقاءات التي تقام نهار عيد الحب، والتي تتيح للرجال والنساء في اللقاء والتعرف. ولكن كوني قوية لاستقبال أي خيبة أمل بمزاجٍ مرح. 6- العمل ثمّ العمل: إنّها الطريقة الأبسط لمتمضية نهار عيد الحب، إذا وجدت نفسك قادرة على القيام بها. تصرفي وكأنّه يوم كباقي الأيام، وتفادي القلوب والورود الحمراء! انكبّي على العمل أو قومي بنشاطٍ ثقافي يعجبك، كحضور حفلٍ موسيقي أو زيارة متحف أو حتى قراءة كتاب... وفي الغد عندما يسألك زملاءك كيف أمضيت النهار، بإمكانك الإجابة بصراحة "هل حقاً كان عيد الحب في الأمس؟ لم أنتبه لذلك!".