



الأربعاء 25 رجب 1447 هـ - 14 يناير 2026

## أخبار النافذة

[نحن أبطال إفريقيا 7 مرات.. حسام حسن يتحدث عن "عقدة" السنغال وصلاح ومانبي ترامب وإيران.. من سيطلق القذيفة الأولى؟ أمن الطاقة المصري.. كيف أصبح تحت وصاية إسرائيلية؟ قراءة عربية في مظاهرات الاحتجاج الإيرانية مصر المترددة بين أمنها القومي وأطماع العدو كيف تجعل حياتك أكثر رومانسية: حكاية معالجة نفسية عن استعادة المعنى في التفاصيل اليومية ميدل إيست آي | الحش المصري يحتفظ بمليارات الدولارات سرًا بينما تتعثر الدولة في سداد الديون الانسحاب الإماراتي من الصومال.. ضربة جديدة لنفوذ أبوطي في القرن الإفريقي](#)

□

Submit

Submit

- الرئيسية
- الأخبار
  - اخبار مصر
  - اخبار عالمية
  - اخبار عربية
  - اخبار فلسطين
  - اخبار المحافظات
  - منوعات
  - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحريات
- التكنولوجيا
- المزيد
  - دعوة
  - التنمية البشرية
  - الأسرة
  - مديا

[الرئيسية](#) « [التنمية البشرية](#)

## كيف تجعل حياتك أكثر رومانسية: حكاية معالجة نفسية عن استعادة المعنى في التفاصيل اليومية



الأربعاء 14 يناير 2026 06:00 م

تسرد ليز ديفيس، المعالجة المتخصصة في الزواج والأسرة، تجربتها الشخصية مع ما تسميه «جعل الحياة رومانسية»، انطلاقًا من اعتراف بسيط: حتى من يعمل في مساعدة الآخرين على الاتزان النفسي يمر بأيام يشعر فيها بالفتور واللاجدوى. تكتب ديفيس عن تلك الصباحات التي يثقل فيها فتح البريد الإلكتروني، وعن القلق الخفيف الذي يسبق بداية يوم العمل، لتؤكد أن هذا الشعور إنساني تمامًا، ولا يتعارض مع حب الحياة أو الرضا المهني.

تشير الكاتبة إلى أن هذا النص منشور على موقعها الشخصي **LizDavisTherapy**، حيث تشارك قراءها تأملاتها وخبرتها العلاجية، لا بوصفها نصائح جاهزة، بل بوصفها دعوة للتجربة والانتباه.

## ما معنى «جعل الحياة رومانسية»؟

تشرح ديفيس أن مفهوم «رومانسية الحياة» انتشر خلال فترة الجائحة، حين بحث كثيرون عن وسائل للتكيف مع العزلة والروتين. لكنها توضح أنها لم تتعرف إلى المفهوم عبر المقالات أو وسائل التواصل، بل اكتشفت أنها تطبقه بالفعل دون أن تسميه. بالنسبة لها، تعني رومانسية الحياة التباطؤ قليلًا، والانتباه للحظة العادية، والتعامل مع اليومي لا بوصفه عبئًا يجب اجتيازه، بل تجربة يمكن تذوقها.

بدأ هذا التحول حين لاحظت نفورها من الدقائق الأولى بعد الاستيقاظ. تسمع المنبه، تشعر بالثقل، تتناول القهوة على عجل، وتنتظر زوال الضباب الذهني. في أحد الصباحات، توقفت عند فكرة بسيطة: تحب القهوة، فلماذا لا تتذوق الرشقة الأولى فعلًا؟ قادها هذا السؤال إلى ممارسة الحضور الذهني، فشربت قهوتها ببطء، ولاحظت مذاقها، ثم تساءلت: لماذا يجب أن يكون الخمول الصباحي أمرًا سيئًا؟

اكتشفت أن هذا الضباب الصباحي يمنحها لحظة نادرة لا يُطلب فيها منها التفكير أو الإنجاز. في تلك اللحظة، جلست، وسمحت لنفسها أن «تكون» فقط. أدى هذا التقبل إلى شعور أعمق بالرضا والامتنان، وتحول الصباح من عدو يجب مقاومته إلى مساحة هادئة قبل انطلاق اليوم.

## الطقوس اليومية: تحويل العادي إلى تجربة واعية

بعد هذا الاكتشاف، بدأت ديفيس في تطبيق الفكرة على تفاصيل يومها. تعمل في الصباح لساعات على المهام الإدارية، لكنها قررت ألا تؤذيها بعقل آلي. اهتمت بالمكان: أشعلت المصابيح التي تحبها، أضاءت شمعة، رتبت الفوضى، حضرت قهوتها وماءها، ووضعت بطانية دافئة على ساقيها، ثم فتحت الحاسوب. خلق هذا الطقس إحساسًا بالدفع، وجعل العمل أقل قسوة وأكثر إنسانية، حتى بدا تفقد البريد الإلكتروني أشبه بمشهد سينمائي لا مهمة ميكانيكية.

وسّعت التجربة لتشمل الحركة الجسدية، فمارست التمدد والمشي بوعي، وركزت على التنفس وتحرير التوتر. أثناء المشي، اختارت موسيقى مبهجة، ولاحظت الأشجار والزهور والقطط والطقس، بدل التذمر من الحر أو البرد. منحت الطبيعة دورًا علاجيًا، ومسحت ذهنها من الضجيج.

حتى الاستحمام تحوّل إلى طقس يقط. انتهت لحرارة الماء، ورائحة الغسول، ولملمس الليفة، وحركة تدليك فروة الرأس. أصبح الاستحمام لحظة انتظار لا واجبًا سرّيًا. امتد هذا الوعي إلى العناية الشخصية والملابس، فصارت عملية الاستعداد فعلًا إبداعيًا تعبّر فيه عن مزاجها، باستخدام ما تملكه بالفعل، لا بشراء جديد.

## رومانسية العمل واليوم كله

في طريقها إلى العمل، منحت نفسها وقتًا كافيًا لتجنب العجلة، واختارت موسيقى تناسب مزاجها. صار الطريق حفلًا خاصًا بها. عند الوصول، أعدت مكتبها بالطريقة نفسها كل يوم، وقرأت قبل أول جلسة علاجية صفحات ملهمة تضعها في حالة ذهنية مناسبة.

بعد انتهاء العمل، خصصت لحظات صمت في طريق العودة لتفصل بين طاقة العمل والبيت. في المساء، خلقت طقوسًا بسيطة مع شريكها:

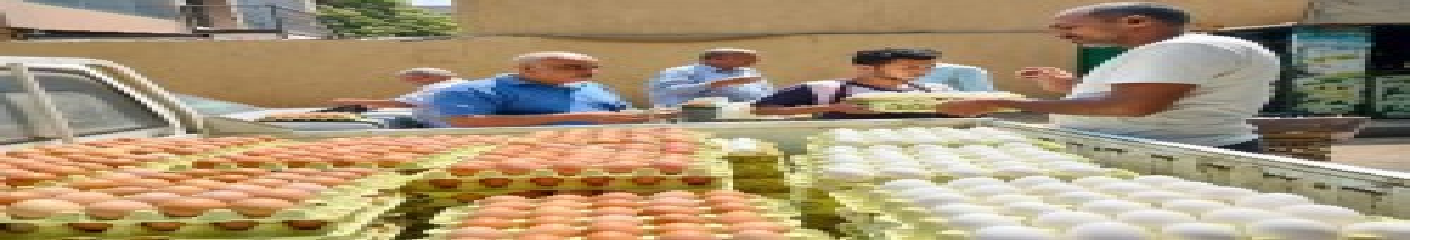
كأس نيبيذ، حديث عن اليوم، عشاء، مشاهدة شيء خفيف، ونوم مبكر على صوت بودكاست هادئ.

تختم ديفيس بتأكيد أن رومانسية الحياة لا تتطلب إنفاقًا أو تغييرات جذرية، بل نية وحضورًا. قد تبدأ بملابس مريحة، أو كوب شاي مفضل، أو إعادة تشغيل اليوم في منتصفه. وتشير في حديث لاحق إلى أنها استعادت إلهامها يوميًا بتغيير المكان، فعملت من مقهى، وشعرت وكأنها بطلنة فيلمها الخاص.

في جوهر النص، تدعو الكاتبة إلى إعادة السحر إلى التفاصيل الصغيرة، وإلى الإيمان بأن القليل من الوعي والنية قد يصنع فرقًا كبيرًا في السلام الداخلي والدافعية، خصوصًا في الأيام الثقيلة.

<https://www.lizdavistherapy.com/blog/romanticize-your-life>

## تقارير



[من "30 مليون نبضة" إلى مليون فقط.. فشل حديد لمشروع السيسى وسط غلاء نهش الفقراء](#)  
الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 10:20 م

## تقارير



[شاهد | من تحت أنقاض غزة نطقت بالشهادة: رحلة أمريكية إلى الإيمان والمقاومة](#)  
الأحد 28 سبتمبر 2025 08:30 م

## مقالات متعلقة

؟في فطاعلا اكاذلا ام نديجلا IQ.لا وهي فطاعلا اكاذلا

[الذكاء العاطفي هو الـ IQ الجديد: ما الذكاء العاطفي؟](#)

ميسف، قارتحا وأقلق نودن مك ملاحاً دراطة فيك: نم عانلا حومطلا

[الطموح الناعم: كيف تطارد أحلامك من دون قلق أو احتراق نفسي](#)

لمعلاقة قيرط ريغتلة راشال... لاشفس يلي فيظولا قارتدلا | | مايديم

ميدام | | الاحتراق الوظيفي ليس فشلاً.. بل إشارة لتغيير طريقة العمل  
ةيسفدلا لك تايد ريغتلة اذاملوي مويلا ن يودتلا أدبة فيك | | بأ رتيب

بيتر أب | | كيف تبدأ التدوين اليومي ولماذا يغيّر حياتك النفسية

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

اشترك