



الأربعاء 25 رجب 1447 هـ - 14 يناير 2026

## أخبار النافذة

نحن أبطال إفريقيا 7 مرات" .. حسام حسن يتحدث عن "عقدة السنغال وصلاح ومانى ترamp وابران.. من سيطلق القذيفة الأولى؟ أمن" الطاقة المصري... كف أصلح تحت وصاية إسرائيلية؟ قراءة عربية في مظاهرات الاحتجاج الإيرانية مصر المترددة بين أنها القومى وأطماع العدو كيف تجعل حياتك أكثر رومانسية: حكاية معالجة نفسية عن استعادة المعنى في التفاصيل اليومية ميدل است آي | الجيش المصرى يحتفظ بمليارات الدولارات سرا بينما تتعثر الدولة في سداد الديون الانسحاب الإماراتي من الصومال.. ضربة جديدة لنفوذ أبوظبى في القرن الإفريقي



□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)

- [الأخبار](#)

- [أخبار مصر](#)
- [أخبار عالمية](#)
- [أخبار عربية](#)
- [أخبار فلسطين](#)
- [أخبار المحافظات](#)
- [منوعات](#)
- [اقتصاد](#)

- [المقالات](#)

- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)

- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

[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»، انطلاقاً من اعتراف بسيط: حتى من يعمل في مساعدة الآخرين على الازان النفسي يمر بأيام يشعر فيها بالفتور واللاجدوى. تكتب ديفيس عن تلك الصباحات التي يشق فيها فتح البريد الإلكتروني، وعن القلق الخفيف الذي يسبق بداية يوم العمل، لتأكد أن هذا الشعور إنساني تماماً، 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 للتكيّف مع العزلة والروتين. لكنها توضح أنها لم تعرف إلى المفهوم عبر المقالات أو وسائل التواصل، بل اكتشفت أنها تطّلّق بالفعل دون أن تسمّيه. بالنسبة لها، تعني رومانسية الحياة التباطؤ قليلاً، والانتباه للحظة العادية، والتعامل مع اليومي لا بوصفه عبّاً يجب اختياره، بل تجربة يمكن تذوقها.

بدأ هذا التحول حين لاحظت نفورها من الدقائق الأولى بعد الاستيقاظ. تسمع المنبه، تشعر بالثقل، تتناول القهوة على عجل، وتنظر زوال الصباب الذهني. في أحد الصباحات، توقفت عند فكرة بسيطة: تحب القهوة، فلماذا لا تذوق الرشفة الأولى فعلًا؟ قادها هذا السؤال إلى ممارسة الحضور الذهني، فشربت قهوتها ببطء، ولاحظت مذاقها، ثم تساءلت: لماذا يجب أن يكون الخمول الصباغي أمراً سيناً؟

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

## الطقس 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 تؤديها بعقل آلي. اهتمت بالمكان: أشعلت المصايبخ التي تجدها، أضاعت شمعة، رتبت الفوضى، حضرت قهوتها وماءها، ووضعت بطانية دافئة على ساقيها، ثم فتحت الحاسوب. خلق هذا الطقس إحساساً بالدفء، وجعل العمل أقل قسوة وأكثر إنسانية، حتى بدا تفقد البريد الإلكتروني أشبه بمشهد سينمائي لا مهمة ميكانيكية.

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

حتى الاستحمام تحول إلى طقس يقط. انتهت لحرارة الماء، ورائحة الغسول، وملمس الليفة، وحركة تدليك فروة الرأس. أصبح الاستحمام لحظة انتظار لا واجياً سريعاً. امتد هذا الوعي إلى العناية الشخصية والملابس، فصارت عملية الاستعداد فعلًا إبداعيًّا تعبر فيه عن مزاجها، باستخدام ما تملكه بالفعل، لا بشراء جديد.

## رومانسية العمل واليوم كلّه

في طريقها إلى العمل، منحت نفسها وقتاً كافياً لتجنب العجلة، واختارت موسيقى تناسب مزاجها. صار الطريق حفلاً خاصاً بها. عند الوصول، أعدّت مكتبيها 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 طقوساً بسيطة مع شريكها:

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

تختتم ديفيس بتأكيد أن رومانسية الحياة لا تتطلب إنفاقاً أو تغييرات جذرية، بل نية وحضوراً. قد تبدأ بملابس مريحة، أو كوب شاي مفضل، أو إعادة تشغيل اليوم في منتصفه. وتشير في تحديث لاحق إلى أنها استعادت إلهامها يوماً بتغيير المكان، فعملت من مقهى، وشعرت وكأنها بطلة فيلمها الخاص.

في جوهر النص، تدعو الكاتبة إلى إعادة السحر إلى التفاصيل الصغيرة، وإلى الإيمان بأن القليل من الوعي والنية قد يصنع فرقاً كبيراً في السلام الداخلي والداععية، خصوصاً في الأيام الثقيلة.

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



تقارير

من "30 مليون بيضة" إلى مليون فقط.. فشل حديد لمشروع السيسى وسط غلاء ينهش الفقراء  
الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 10:20 م

تقارير



شاهد || من تحت أنقاض غزة نطق ناطق بالشهاده: رحلة أمريكية إلى الإيمان والمقاومة  
الأحد 28 سبتمبر 2025 08:30 م

مقالات متعلقة

؟يـفـطـاعـلا عـاـكـذـلا اـم :ـدـيـدـجـلا IQـلا وـهـيـفـطـاعـلا عـاـكـذـلا

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

يـسـفـزـقـارـتـهـا وـأـقـلـاـقـهـا نـوـدـنـمـكـمـلـاـحـأـدـرـاطـهـا فـيـكـمـعـاـلـاـحـوـمـطـلاـ

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

[مـيـدـيـاـمـ | الـاحـتـرـاـقـ الـوـظـيـفـيـ لـيـسـ فـشـلـاـ.. بـلـ إـشـارـةـ لـتـغـيـرـ طـرـيـقـةـ الـعـمـلـ](#)

قـيـسـفـنـاـ لـكـتـاـيـحـ بـرـيـغـهـ اـذـاـمـلـوـيـ مـوـيـلـاـنـ بـوـدـلـاـ لـدـيـةـ فـيـكـ | بـأـرـتـيـرـ

[بـتـرـأـبـ | كـيـفـ تـنـدـأـ التـدـوـنـ الـيـوـمـيـ وـلـمـاـذـاـ يـغـيـرـ حـيـاتـكـ الـنـفـسـيـةـ](#)

- [الـتـكـنـوـلـوـجـاـ](#)
- [دـعـوـةـ](#)
- [الـتـنـمـيـةـ الـبـشـرـيـةـ](#)
- [الـأـسـرـةـ](#)
- [مـيـدـيـاـ](#)
- [الـأـخـيـارـ](#)
- [الـمـقـالـاتـ](#)
- [تـقـارـيرـ](#)
- [الـرـيـاضـةـ](#)
- [تـرـاثـ](#)
- [حـقـوقـ وـحـرـيـاتـ](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إـشـتـرـكـ

أـدـخـلـ بـرـيـدـكـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـ

© جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر 2026