

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الأحد 18 جمادى الأولى 1447 هـ - 9 نوفمبر 2025

أخبار النافذة

[سيناريوهات لنهاية المشروع الصهيوني الأمّولة وإغراق المصريين في الديون والتعثّر تحذير للأمهات: هذه الأطعمة تُضعف تركيز الطلاب في 4](#)
[المدرسة وتؤثر على أدائهم الدراسي 5 استخدامات لهاتفك ربما لم تعرفها من قبل. أهم 10 أسباب للوفاة في العالم.. مرض "جديد" يؤدي إلى](#)
[وفاة 1.5 مليون شخص سنويًا إضراب تضامني بوسّع دائرة الاحتجاج في تونس: الغنوشي ومعارضون ينضمون دعماً لحوهر بن مبارك ذا](#)
[كونفرزيشن || هل يقدر العالم على منع إبادة جماعية في السودان؟ سيكولوجي توداي || رؤية التغير كفصل جديد في حياتك](#)

□

- [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](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [التنمية البشرية](#)

سيكولوجي توداي || رؤية التغير كفصل جديد في حياتك





الأحد 9 نوفمبر 2025 06:00 م

تكتب ماجي روي أن عبارة “أبدأ فصلًا جديدًا” تنتشر في لحظات الانعطاف: طلاق أو فراق أو فقدان وظيفة، أو حتى عند الحديث عن شخص راحل. العبارة جذابة لأنها تمنح إحساسًا بالانتقال الواعي، لا مجرد تغيير عابر. الفصل يحمل بنية، منحني تعلم، إحساسًا بأن الإنسان قلب الصفحة لأن نصنّ معيّنًا ظهر. المرحلة أو الفترة كلمات محايدة، أما الفصل فيلمّح إلى امتداد الحكاية وإلى وجود أمل في السطور المقبلة.

تشير الكاتبة في مقالها المنشور في مجلة سايكولوجي توداي، موضحة أن روي ترى في “الفصل الجديد” فكرة عملية، لا استعارة مليئة بالزخارف. الإنسان يشعر ببداية الفصل عندما تتغير نبرة يومه، عندما يحدث تغيير داخلي صغير يشبه عنوانًا خفيًا يكتب فوق الصفحة التالية.

وتسرد الكاتبة تجربة صديقتها جونا، التي فقدت والدتها، فوجدت حياتها تُعاد كتابتها بالتدريج. جونا تتعلم الطهي، تستخدم المواصلات العامة، تقرأ كل ليلة، وتكرر الصفحة مرات حتى تثبت الكلمات. هذه الحركة البسيطة تُعيد لها مهارات كانت تظن أنها خارج متناولها. مشاهدتها تعلم الكاتبة أن النمو لا يعتمد دائمًا على التوسع، بل على التكرار الهادئ حتى يستقر الفعل داخل الروح. النصيحة العملية هنا واضحة: البداية لا تحتاج قفزة، بل عادة صغيرة تتكرر بانتظام. الإنسان يغيّر واقعه حين يختار طقوسًا بسيطة يلتزم به.

وتصف روي فصلًا موازيًا في حياتها. حياتها الخارجية بدت مثالية: منزل لامع، زوج مشهور، صور مرتبة على إنستغرام. لكن الوسواس القهري كان يهدم هذا الهدوء من الداخل. الكتاب الذي كتبه، “Easy Street”، لم يؤسس نهاية سعيدة بل كشف فوضى حقيقية احتاجت إلى معنى. إدراكها لاحقًا أن الكتاب مجرد فاصلة، لا خاتمة، يقدم نصيحة مهمة: الكتابة، أو أي وسيلة للتعبير، قد تصنع وضوحًا مؤقتًا، لكنها لا تُغلق الفصل بالكامل. الإنسان يحتاج أن يتوقف، يتأمل، يعيد تعريف نفسه قبل أن يضغط على زر “استمرار”.

وفي فصل جديد، تكتشف الكاتبة ومعها جونا إيقاعًا مختلفًا للحياة. جونا تسير بثقة في دائرة التعلم منخفضة الضجيج: بطاقة مكتبة، خريطة حافلات، طبق طعام تشارك به الآخرين. هذه الخطوات الصغيرة تجعلها تبني علاقة جديدة مع العالم. النصيحة العملية هنا أن الاعتماد على النفس يبدأ من أبسط المهارات، ومن ممارسة واقعية بدل انتظار “لحظة تغيير كبرى”.

وتقدم الكاتبة نصيحة ذهبية: الفضول علاج. تخصيص وقت لملاحقة فكرة صغيرة — كلمة غريبة، معنى جديد، ممارسة إبداعية — يفتح نوافذ داخلية تُعيد طاقة المبادرة.

وتأمل روي “فصول منتصف العمر”، التي تبدو أقل درامية وأكثر صدقًا. الإنسان لا يعيد اختراع نفسه، بل يعيد تذكّر نفسه. يحزّر الصفات التي أخفاها إرضاءً للآخرين. وهذه فكرة عملية بدورها: التغيير الحقيقي يحدث عندما يتوقف الشخص عن أداء دور ليس دوره، ويستعيد صوته الأصلي. لا حاجة إلى انقلاب شامل؛ يكفي أن يعيش الشخص بوضوح أكبر مع نفسه.

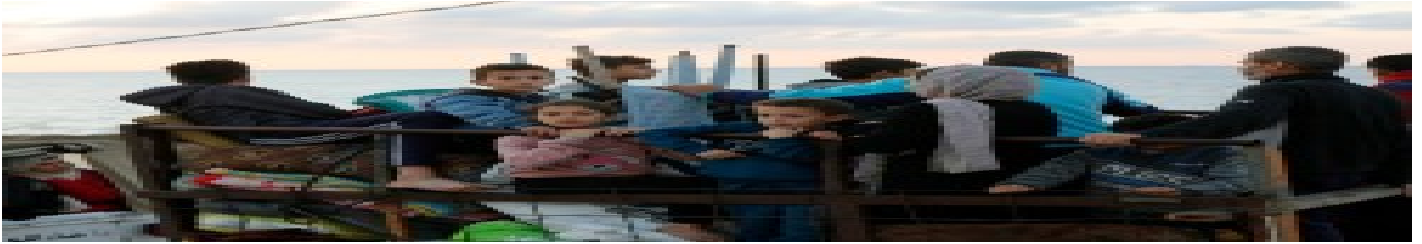
وتشير الكاتبة إلى قلق شائع: هل الفصل الجديد مجرد تكرار للفصل القديم؟ ربما تبدو الخلفية هي ذاتها، لكن الشخصية تغيّرت. الخبرة تُهدئ الإيقاع، تمنح مساحة للتوقف، وتُعيد تعريف الأولويات. النصيحة هنا أن مجرد إدراك اختلاف الشخص عن نسخته السابقة دليل على بداية فصل جديد حتى لو لم يتغيّر المشهد بالكامل.

وفي تأملها الأخير، تربط الكاتبة بين الفصول والأمل. الأمل يبدأ في لحظة ضبابية، في ظلام خفيف لا يعرف فيه المرء موقعه من الحكاية. الفصل الجديد يعلن حضوره عبر إحساس داخلي لا يحتاج دليلًا. الإنسان يشعر بأن الصفحة المقبلة تدعوه. وفي رؤية روائي، نهاية فصول الكتاب ليست حلًا نهائيًا بل وقفة قبل الاستمرار. الحكايات الأكثر صدقًا لا تنتهي، بل تُكتب عبارة "يتبع" داخلها طوال الوقت.

وبذلك تتحول فكرة "الفصل الجديد" من عبارة عاطفية إلى خطة حياة: عادة صغيرة تتكرر، تعبير يفتح معنى، فضول يمنح طريقًا، وجرأة على قراءة السطور التالية دون خوف من العتمة.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/bodhisattva-wannabe/202511/seeing-change-as-a-new-chapter>

تقارير



[الأونروا: الضفة الغربية على أعتاب أسوأ أزمة نزوح منذ 1967](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 12:31 م

تقارير



[فضيحة أكاديمية تهز جامعة القاهرة.. بحث تطيل لخطابات وهمية للسياسي!... تفاصيل ما حصل!](#)

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

مقالات متعلقة

؟تاذلا ربوطتوي صخشلا ومنلا راسمي عانطصلا اكاذلا تاينقتل لوجتؤ فيك | | مايديم قصنم

[منصة مديام | | كيف تُحوّل تقنيات الذكاء الاصطناعي مسار النمو الشخصي وتطوير الذات؟](#)

ينهملا ك راسم ربوطتلا ةيساسأ تلو طخة ينالم

[ثمانية خطوات أساسية لتطوير مسارك المهني](#)

لمضفأ لكشبت قوللا ةرادلإة للّعوف تايجيتارتسا | | ايجروجة عماج

جامعة جورجيا | | استراتيجيات فعّالة لإدارة الوقت بشكل أفضل
تاذلا ل لأصتاوة حارثكأ ةأجحى لمء مسجلاول لقعلا نيب نزاوتلا دعلسيفيك | | نايدراجلا

الجاردیان | | كيف يساعد التوازن بين العقل والجسد على حياة أكثر راحة واتصالًا بالذات

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

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025