

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الخميس 23 ربيع الآخر 1447 هـ - 16 أكتوبر 2025

أخبار النافذة

[ما لا تعرفه عن "وحدة الظل" المكلفة بحراسة الأسرى في غزة فصائل المقاومة وإجابات الأسئلة المهمة مصر ترجع إلى الخلف.. ليتها ترجع! لأسباب غامضة.. أسيرة صالح الجعفر أوي تلغي عزاءه في مصر خمسة نصائح من خبيرة لاختبار كتب تطوير الذات الفعّالة خطر عالمي.. أكثر من 40 بالمائة من المضادات الحيوية فقدت فعاليتها "مقعد أبي وحدي": كيف تحوّل مجلس النواب في ظل حكم العسكر إلى "مجلس \(عائلات\)"؟ خروقات إسرائيلية تهدد اتفاق وقف إطلاق النار في غزة.. شهدان واعتقالات تطال 15 فلسطينياً \(فيديو\)](#)

□

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](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [التنمية البشرية](#)

خمسة نصائح من خبيرة لاختبار كتب تطوير الذات الفعّالة





الخميس 16 أكتوبر 2025 05:00 م

تتوسع صناعة “العافية” بسرعة مذهلة، إذ بلغت قيمتها العالمية عام 2023 نحو 6.3 تريليون دولار، مدفوعة بشكل أساسي بجيلي زد (Z) والألفية. لكن هذا المجال، رغم ازدهاره، يفتقر إلى الرقابة العلمية، مما يسمح لمؤثرين وشخصيات إعلامية بتقديم أنفسهم كخبراء في الرفاه النفسي دون سند بحثي حقيقي.

في هذا السياق، يصبح من الصعب التمييز بين الإرشاد المفيد والمعلومات المضللة. وهنا تبرز أهمية نوع من المساعدة الذاتية يُعرف باسم العلاج بالقراءة، أي استخدام الكتب كوسيلة لتحسين الصحة النفسية.

رغم أن كتب تطوير الذات تشكل أحد أكبر أقسام الكتب غير الروائية، فإن كثيراً منها يفتقر إلى التجريب العلمي. فمع صدور أكثر من 15 ألف كتاب تطوير ذات سنوياً في الولايات المتحدة، تصبح مهمة الاختيار تحدياً حقيقياً.

البروفيسورة جوانا بوزولو، أستاذة علم النفس ومؤسسة نادٍ للقراءة يعتمد على الأدلة العلمية، تقدم خمس نصائح لاختيار كتب فعلاً تُحدث فرقاً في حياتك:

1. تحقق من مؤهلات الكاتب

ليست كل التجارب الشخصية دليلاً علمياً. ابحث عن الكتاب أصحاب الشهادات الأكاديمية أو الخبرة البحثية، وليس فقط من يسردون تجاربهم الفردية أو يلحّصون أبحاثاً غيرهم بشكل مبسط.

2. لا تنخدع بالشعبية

الكتب الأكثر مبيعاً ليست بالضرورة أكثر مصداقية. قد يكون انتشارها نتيجة التسويق أو الجاذبية العاطفية لا أكثر، بينما تظل المراجع الأكاديمية هي المعيار الأصدق.

3. انتبه لمكان الكتاب على الرفوف

قد تجد كتباً أكثر موثوقية في أقسام “العلوم” أو “علم النفس” بدلاً من رفوف “العافية” أو “الروحانيات”. توسيع نطاق بحثك يزيد فرصك في العثور على محتوى مدعوم بالدليل العلمي.

4. جرّب موضوعات متنوعة

العافية ليست جانباً واحداً؛ بل تشمل أبعاداً جسدية، وعاطفية، واجتماعية، ومالية، وروحية، وثقافية. اختر كتباً تفتح لك آفاقاً جديدة في مجالات لم تستكشفها من قبل.

5. فِكْر بِشكْل نَقْدِي

حتى الكتب المبنية على الأبحاث قد تحتوي على نتائج مثيرة للجدل. افحص المراجع وتحقق من الدراسات الأصلية، فالمؤلف الجاد عادة يذكر مصادره لتتيح لك التحقق بنفسك.

في النهاية، تؤكد بوزولو أن القراءة نفسها تُحسن المزاج وتقلل التوتر وتحسّن النوم والتركيز. كما يمكن أن تكون وسيلة للتواصل الاجتماعي عبر نوادي القراءة.

الكتب، كما تقول، ليست مجرد كلمات على الورق، بل بوابات نحو حياة أكثر توازنًا وارتباطًا بالذات والآخرين.

اقرأ لتشفى، ولتتطور، ولتتواصل.

<https://theconversation.com/5-tips-from-an-expert-for-choosing-a-self-help-book-that-will-actually-work-252596>

اخبار مصر



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

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

اخبار مصر



[الخبر ممدوح حمزة يحذر من ابتلاع الإمارات للعقارات القديمة ودفع الملاك والمستأجرين للشحانة على أعتاب السيدة نفيسة!!!](#)

الخميس 3 يوليو 2025 11:00 م

مقالات متعلقة

ةيدرغلا ةيجاةالإع فر تايجيتارلسا

[استراتيجيات رفع الإنتاجية الفردية](#)

؟الإجاء ملعجنو إيراجز لأمء أدبة فيك

[كيف تبدأ عملاً تجاريًا وتجعله ناجحًا؟](#)

ةحجانلا ةدايقلا حيتافم 4

4 مفاتيح للقيادة الناجحة

نيرخلا غانقلاي توصللا اءادلا رامئتسا

استثمار الأداء الصوتي لإقناع الآخرين

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

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك