



الجمعة ٢٨ ذو القعدة ١٤٤٧ هـ - 15 مايو 2026 م

أخبار النافذة

[فيرون" لديه الإجابة عن سبب فشل المفاوضات بين أمريكا وإيران خسائر الترميسن تتوالى... ماذا سيفعل سيد البيت الأبيض؟](#)
[هذه هي "إسرائيل الكبرى" التي يريدونها تتباهوا بهذا هو الدرس الذي لم ينسه الغرب للعرب بعد حذل رمضان.. هل يوجد هلال الأضحي العالم العربي هذا العام؟ التغلب على يوم سيئ: 4 خطوات للمضي قدماً](#)
[نافتس | ماذا سحدث لو شاركت الطائرات المصرية في إحباط هجوم إيراني؟ نار الأسعار تلتهم جيوب المصريين وتفجر بركان الغضب.. والحكومة تصم أذنانها عن صرخات المواطنين](#)

□

 Submit Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرثات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التممة البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [التممة البشرية](#)

التغلب على يوم سيئ: 4 خطوات للمضي قدماً





الجمعة 15 مايو 2026 05:00 م

يقدم هذا المقال من منصة جون جيلسون، المدرب والكاتب المتخصص في تطوير الأداء النفسي والجسدي، رؤية عملية لكيفية تجاوز الأيام الصعبة واستعادة التوازن الذهني والسلوكي بعد الصدمات اليومية أو الكبرى. يشرح كيف يمكن تحويل الانكسارات المفاجئة إلى نقطة انطلاق بدلاً من أن تتحول إلى مسار ثابت من الإحباط أو التراجع.

يصدر هذا المقال عن منصة Whole Life Challenge التي تركز على الصحة الشاملة، وبناء العادات المستدامة، وتطوير نمط حياة متوازن يجمع بين الجسد والعقل والسلوك. يعرض النص إطارًا نفسيًا عمليًا يساعد على التعامل مع الضغوط اليومية باعتبارها جزءًا طبيعيًا من الرحلة وليس نهاية الطريق، مع التأكيد على أن المرونة الذهنية مهارة يمكن تدريبها وليست صفة ثابتة.

الاضطراب ليس نهاية الطريق بل جزء منه

تتحرك الحياة غالبًا بشكل غير متوقع، وتظهر الأحداث الصادمة كأنها انفجارات تعيد ترتيب كل شيء في لحظة واحدة. يفترض العقل خطيًا دقيقة لمسار الحياة، لكن الواقع يتدخل دائمًا ليكسر هذا التصور الصارم. عندما لا تسير الأمور كما هو متوقع، ينشأ شعور بالإحباط وكأن العالم فقد استقراره، بينما الحقيقة أن الانحراف عن الخطة هو القاعدة وليس الاستثناء.

ينصح المقال بتغيير زاوية النظر جذريًا عبر توقع الاضطراب مسبقًا، وعدم التعامل معه كخطر غير محسوب. حين يتوقع الإنسان أن الخطط قد تتغير، وأن النجاح لا يسير بخط مستقيم، يصبح أكثر قدرة على التكيف. كما يبرز أهمية إدراك أن الحالة السلبية المؤقتة ليست واقعًا دائمًا، بل لحظة عابرة لا تعكس الصورة الكاملة للحياة أو المستقبل. استحضر التجارب السابقة التي تم فيها تجاوز الأزمات يعزز هذا الفهم ويعيد بناء الثقة الداخلية.

حماية الهوية من جلد الذات

يميل الإنسان بطبيعته إلى البحث عن تفسير شخصي لكل ما يحدث له، وغالبًا ما يتحول هذا البحث إلى لوم الذات. عند فقدان وظيفة أو فشل علاقة أو تعثر هدف، يظهر خطاب داخلي قاسٍ يربط الحدث بقيمة الشخص نفسه، وكأن الخطأ دليل على نقص دائم في الشخصية.

يدعو المقال إلى فصل الهوية عن الحدث. الفشل لا يعني ضعفًا في الجوهر، بل يشير إلى طرف أو تفاعل غير مكتمل أو سوء تواصل أو عامل خارجي. عندما يُعاد صياغة التفسير بعيدًا عن الذات، يتحول الألم إلى فهم، ويصبح الحدث فرصة للتعلم بدلاً من أن يكون حكمًا نهائيًا على الشخصية. هذا الفصل يحمي الثقة الداخلية ويمنع الانهيار النفسي الذي قد ينتج عن التعميمات السلبية.

كما يوضح أن تغيير اللغة الداخلية يلعب دورًا حاسمًا، فبدلاً من عبارات مثل "أنا غير قادر" يمكن استبدالها بتفسير واقعي يركز على الحدث نفسه، مما يفتح الباب أمام حلول عملية بدلاً من العرق في النقد الذاتي.

استعادة القدرة على الفعل خطوة بخطوة

عندما تتراكم الضغوط، يشعر الإنسان وكأنه فقد السيطرة تمامًا، ويتحول إلى متفرج على حياته بدلاً من مشارك فيها. هذا الشعور بالعجز يعمق الأزمة ويجعل أي خطوة تبدو مستحيلة. لكن المقال يعيد تعريف القوة باعتبارها القدرة على اتخاذ خطوة صغيرة واحدة فقط في الاتجاه الصحيح.

يؤكد النص أن الحل لا يأتي دفعة واحدة، بل عبر سلسلة من الأفعال الصغيرة المتراكمة. يمكن أن تبدأ الخطوة الأولى باعتذار بسيط، أو إعادة تنظيم يوم، أو اتخاذ إجراء عملي صغير يعيد الإحساس بالحركة. هذه الخطوات البسيطة تخلق زخمًا تدريجيًا، وكل خطوة تفتح بابًا جديدًا لما بعدها.

مع استمرار هذا النمط، يتحول الشعور بالجمود إلى حركة، ويبدأ العقل في استعادة إحساسه بالتحكم. لا تتطلب العودة إلى التوازن خطة مثالية، بل تتطلب فقط بداية فعلية مهما كانت صغيرة، لأن الفعل نفسه يعيد تشكيل الإدراك ويكسر دائرة السلبية.

في النهاية، يعيد المقال تعريف "اليوم السيئ" باعتباره حدثًا عابرًا لا يحدد المسار الكامل للحياة. ويؤكد أن بناء المرونة النفسية يعتمد على إدراك أن التغيير جزء طبيعي من التجربة الإنسانية، وأن القدرة على الاستمرار لا تأتي من غياب الصدمات، بل من كيفية التعامل معها وإعادة توجيهها نحو النمو بدلًا من الانكسار.

[/https://www.wholelifechallenge.com/getting-past-a-bad-day-four-steps-to-moving-on](https://www.wholelifechallenge.com/getting-past-a-bad-day-four-steps-to-moving-on)

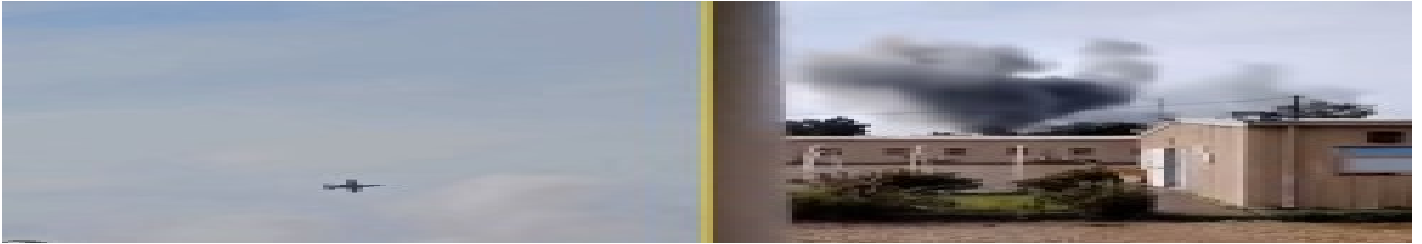
اخبار المحافظات



[بالصور: إصابة 18 طالبة في حادث أتوبس بطريق الصعيد الحر بالمنيا](#)

الخميس 9 أبريل 2026 11:20 م

اخبار المحافظات



[الدفاع العراقية: استشهاد 7 من مقاتلينا وإصابة 13 بالأنبار بغارات أمريكية](#)

الأربعاء 25 مارس 2026 04:00 م

مقالات متعلقة

لجؤملا لان كمملا ريغتلا رهش .. ناضمر

[رمضان.. شهر التغيير الممكن لا المؤجل](#)

؟قاهرلاو فارسللا، ناميللا أمسومة ملسملا ةرسلأ عنصتة فيك: نتيلا لخاد ناضمر

[رمضان داخل البيت: كيف تصنع الأسرة المسلمة موسماً للإيمان بلا إسراف ولا إرهاق؟](#)

عمتجملوا ناسنلا لىكشت لىضفلا رهشلا ديعى فيك :مبقلا ةسردم ناضمر

رمضان مدرسة القيم: كيف بعيد الشهر الفضيل تشكيل الإنسان والمجتمع

امق ملىتو تايركذ عنصتة يكذ راكفا: لاطلا عم ناضمر

رمضان مع الأطفال: أفكار ذكية تصنع ذكريات وتعلم قيماً

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

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026