



الخميس ١٥ رمضان ١٤٤٧ هـ - 5 مارس 2026 م

أخبار النافذة

[حرب بلا قواعد.. الحيل والشبكة الحرب الإسرائيلية - الأميركية على إيران.. خلفاتها وأهدافها الصراع قد يشتعل بين إيران وتركيا وأشباح الماضي تنتظر هكذا بنظر الخليج لحسابات إيران الخاطئة الصيام يساعد على السيطرة على الاكتئاب ويلجم مشاعر الغضب ذا ناشيونال | | القاهرة تستنكر التحذير الأميركي للسفر وتؤكد بقاء مصر آمنة بسبب "إسرائيل الكبرى".. مسؤول مصري سابق يشر عاصفة في الإعلام العبري. ميدل إيست آي | | المجتمع الإسرائيلي في نشوة حرب وحلم توسع لا يمكن أن يدوم](#)

□

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](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

الصيام يساعد على السيطرة على الاكتئاب ويلجم مشاعر الغضب





الخميس 5 مارس 2026 06:00 م

من المعروف أن الصيام يعمل على تعزيز الروحانيات لدى الإنسان، لتصل إلى ذروتها خلال شهر رمضان.

وتقول أميرة آل إسحاق، الأخصائية النفسية ونائبة رئيس مستشفى الطب النفسي بمؤسسة حمد الطبية بقطر، إن الصيام خلال شهر رمضان المبارك يمكن أن يكون وسيلة فعالة للسيطرة على الاكتئاب والغضب، ولتعزيز ضبط النفس والصبر.

وأضافت "أن التقاليد الاجتماعية المصاحبة لممارسة الصيام يمكن أن يكون لها عدد من الفوائد النفسية والعاطفية. فخلال شهر رمضان، تجلس العائلات معًا لتناول الإفطار كل مساء، وقد ثبت أن هذا والعديد من الجوانب الجماعية الأخرى لشهر رمضان تؤثر على الصحة النفسية بطريقة إيجابية".

وتابعت: "تجلى هذه الفوائد بشكل خاص لمن يعانون من الاكتئاب والوحدة. فالصيام يُقرب بين أفراد الأسرة والجماعات الاجتماعية، مما يُطمئن من يعانون من الاكتئاب أو القلق. كما يُعدّ الصيام وسيلة طبيعية لتخفيف أعراض العديد من الأمراض النفسية. ويُمكن أن يكون رمضان فرصةً مثاليةً للتخلص من العادات غير الصحية كالتدخين، واكتساب عادات صحية جديدة".

التغلب على ضغوط الحياة اليومية

وبحسب آل إسحاق، فإن الصيام، وما يصاحبه من ممارسات روحية واجتماعية، قد يساعد بعض الأفراد على التغلب على العديد من ضغوط الحياة اليومية. كما أن ممارسة الصيام قد تُسهم في تحسين ضبط النفس ودعم إدارة الغضب لدى الأشخاص سريع الغضب.

وقالت: "إن الصيام وما يرتبط به من عبادات، مثل صلاة التراويح، يشجع على التواصل والتفاعل الاجتماعي. وبالنسبة للعديد من الأفراد، فإن الصلوات، وأداء الصلاة في جماعة، يمكن أن يكون له تأثير مهدئ".

أضرار الغضب والقلق

وأوضحت الأخصائية النفسية، أنه بالإضافة إلى التسبب في النزاعات الأسرية، فإن الغضب والقلق غير المنضبط لهما آثار جسدية سلبية طويلة المدى ويمكن أن يسببا زيادة في معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وتضييق الأوعية الدموية وزيادة التجلط، وكلها عوامل يمكن أن تكون محفزات للأزمات القلبية.

وأشارت إلى أن القرآن والسنة يقدمان إرشادات مفيدة حول كيفية السيطرة على مشاعر الغضب، إذ يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليصطع".

وينصح بالاستعاذة بالله كوسيلة لتجاوز الغضب، ويُستحب الوضوء، لأنه يساعد على الخروج من حالة الغضب، ويمنح الإنسان الوقت والمساحة للتفكير قبل الكلام أو رد الفعل.

تقارير



[شاهد | هروب جماعي من مركز علاج إدمان بالهرم بفضح إمبراطورية المصحات غير المرخصة](#)
الاثنين 29 ديسمبر 2025 01:00 م

تقارير



[تشريد جماعي وتهديدات أمنية.. تسريح عشرات العمال من شركة «زد غير البحار» بمصر الجديدة](#)
الخميس 18 ديسمبر 2025 07:00 م

مقالات متعلقة

ما يصلح للاخش طعلا ن مك سفن في محته فيك

[كيف تحمي نفسك من العطش خلال الصيام؟](#)

ن اضمري ف راطو لإي لاء رمثلا ل وائتلا قلهزم دئاوف

[فوائد مذهلة لتناول التمر على الإفطار في رمضان](#)

ما يصلح عانثأ بعتلا بنجتلا روحسلا في فل كأت ن أ بجر انا م

[ماذا يجب أن تأكل في السحور لتجنب التعب أثناء الصيام؟](#)

رسم: ناضم نملولأ عوبسلأ للاخا برلا طاشنو قنام ةرويش

[شورة مائة ونشاط للراح خلال الأسوع الأول من رمضان بمصر](#)

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

□

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

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026