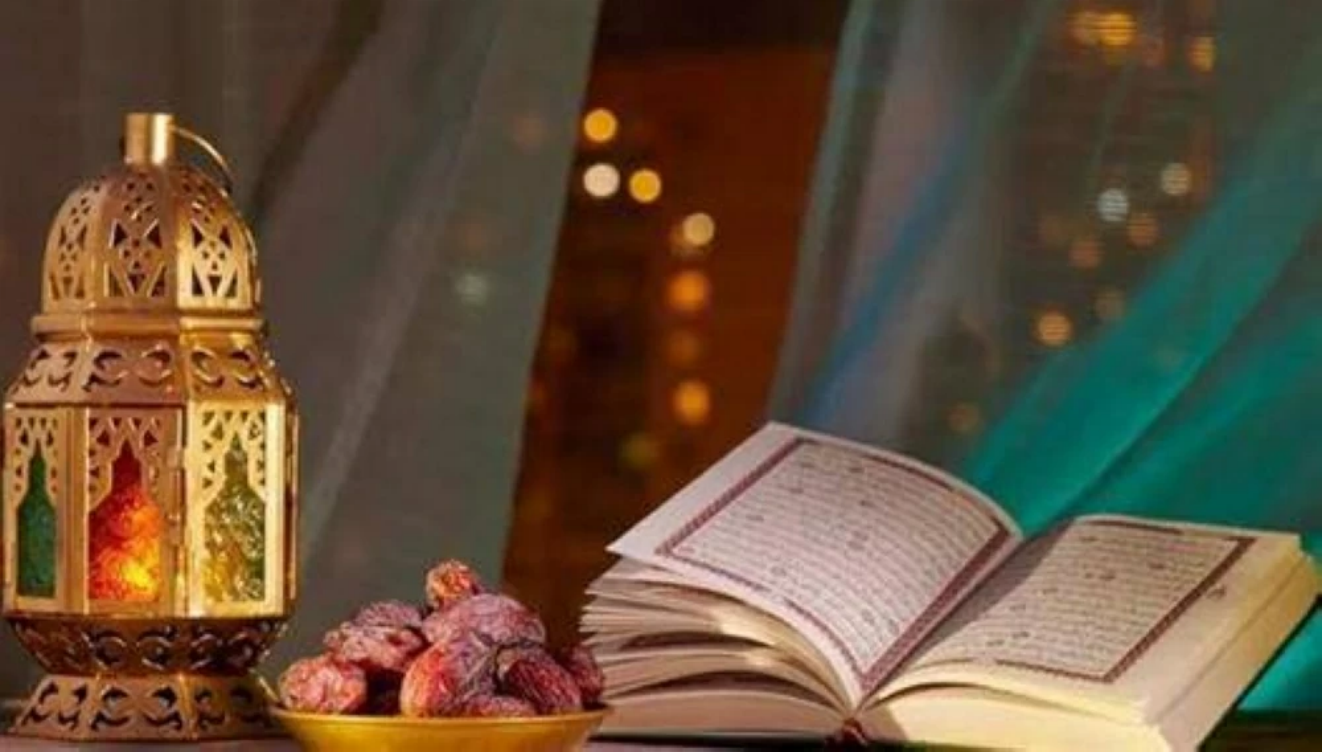


استشاري نفسي يكشف عن خطوات عملية لاستثمار رمضان كنقطة تحول إيجابية في الحياة

24 فبراير، 2026



أكد د. عبدالإله الحديثي، استشاري الطب النفسي، أن شهر رمضان قد يمثل فرصة حقيقية لإحداث تغيير إيجابي في حياة الفرد على المستويين النفسي والسلوكي، إذا تم استثماره بالشكل الصحيح.

إعادة ضبط الروتين اليومي

وأوضح أن رمضان يسهم في إعادة ضبط الروتين اليومي من خلال تنظيم مواعيد النوم والطعام والعبادة، ما يخلق بنية واضحة لليوم ويعزز الإحساس بالاستقرار.

تقوية الانضباط الذاتي

وأشار إلى أن الصيام يُعد تدريبًا عمليًا على تقوية الانضباط الذاتي وضبط الدوافع وتأجيل الإشباع، الأمر الذي يعزز الإرادة ويقوي القدرة على التحكم في السلوك.

عادة الاستمرارية

وبيّن أن الالتزام اليومي بالشعائر يساعد على بناء عادة الاستمرارية، وهي مهارة أساسية لأي تغيير طويل المدى، كما أن تقليل الانشغال بالعادات الاستهلاكية يساهم في تنقية المشتتات ومنح الذهن مساحة أكبر للتركيز والهدوء.

ترتيب الأولويات

وأضاف أن الأجواء الروحانية خلال الشهر تعزز المعنى والاتجاه في الحياة، إذ تعيد ترتيب الأولويات وتربط السلوك بالقيم، مما يرفع مستوى الرضا النفسي.

تقوية العلاقات

كما لفت إلى أن رمضان يعزز تقوية العلاقات والدعم الاجتماعي عبر التواصل الأسري، ما يقلل الشعور بالعزلة ويزيد الإحساس بالأمان.

مراجعة النفس

وأكد أن الشهر الفضيل يمثل فرصة مهمة لـ مراجعة النفس وتصحيح المسار، من خلال تقييم السلوكيات السلبية واستبدالها تدريجيًا بخيارات أفضل، معتبرًا أن رمضان يمكن أن يكون نقطة تحول إيجابية للبدء بتغيير عادات مثل اضطراب النوم، والغضب، والتسويف، أو الإفراط في بعض السلوكيات، بهدف استمرار التحسن بعد انتهائه.