

نصائح لا تفوتك للحصول على نوم جيد خلال شهر رمضان



الأربعاء 4 مارس 2026 07:00 م

يعاني كثير من الناس من صعوبة في النوم خلال شهر رمضان، بسبب السهر لأوقات متأخرة، وأداء صلاة التهجد، والاستيقاظ مبكرًا للسحور، مما يجعل الحصول على ثماني ساعات صحية من النوم أمرًا شبه مستحيل

ويزيد عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم من العصبية، ويقلل من الإنتاجية، ويؤدي إلى قلة التركيز ولكن الأسوأ من ذلك، أن قلة النوم قد تؤثر على مستويات الهرمونات لدينا، مما يزيد الشهية، وقد يجعل صيام رمضان أكثر صعوبة

ويقدم الخبراء بعض التوصيات لزيادة النوم إلى أقصى حد:

ضع جدولاً زمنيًا

ينصح بالذهاب إلى الفراش أبكر من المعتاد، أو زيادة ساعات النوم في صباح اليوم التالي للسحور ولا تنس تخصيص وقت للأموال التي تحتاجها (وترغب بها).

الحصول على قيلولة

قد تكون غفوة قصيرة بعد العمل، وقبل الإفطار مفيدة الكثيرين، ولا تتطلب سوى عشرين دقيقة من يومك

تجنب الضواء

قد تكون مستعدًا للنوم في الساعة الحادية عشرة مساءً خلال شهر رمضان، لكن عائلتك قد تفصل السهر لوقت متأخر، لذا، ينصح باستخدام سدادات أذن وقناع للعين لحجب الضوء والضواء

جهز غرفة نومك

تأكد من تجهيز سرير مريح، وجميع مستلزمات الفراش التي قد تحتاجها- بطانيات إضافية أو لحاف أخف يناسب أوقات النوم المختلفة- من الأفضل أيضًا ترتيب سريرك، أو تغيير أغطية الفراش صباحًا لتجنب أي عناء عندما ترغب في النوم

النوم الجيد خلال شهر رمضان: الطعام والشراب والرياضة

النوم الجيد لا يقتصر على التوقيت فقط، إليك بعض الطرق التي يمكن لنمط حياتك أن يدعم بها نومًا أفضل:

الأسماك الدهنية والأرز والمكسرات

يُعتقد أن بعض الأطعمة تساعد على النوم، ومنها الأسماك الدهنية (6)، وأنواع معينة من المكسرات (7)، والأرز الأبيض (8). يُنصح بتناول هذه الأطعمة في وقت متأخر من الليل لمساعدة الجسم على الاستعداد لنوم هائئ

تجنب الكافيين

تناول الكافيين قد يُيقظك مستيقظاً ليلاً بسبب تأثيراته المنشطة والمعدة للبول التي تستمر لعدة ساعات

قلل من تناول الأطعمة الحارة والسكريات والدهنية

حاول الحدّ من تناول الأطعمة الحارة التي قد تُهيّج بطانة المعدة الحساسة بعد الصيام كما أن الأطعمة الرمضانية المفضلة الغنية بالسكر والمقلية، مثل السمبوسة والتمر المحشو، قد تُؤثّر سلّماً على النوم، لذا يُنصح بتقليل تناولها قدر الإمكان

التمارين الرياضية

مارس التمارين الرياضية الخفيفة عندما تكون طاقتك منخفضة خلال شهر رمضان، استبدل التمارين الشاقة على جهاز المشي بالمشي السريع أو تمارين اليوغا القصيرة، فكلاهما يمنحك دفعة من النشاط دون استنزاف مخزونك الثمين من الطاقة

احمِ صحتك النفسية

يساعدك التأمل والصلاة على الشعور بالسكينة والهدوء في الأوقات الصعبة كما أن تلك اللحظات الهادئة تُهيئ الجسم والعقل المرهقين لنوم أفضل