



الأربعاء ٢٢ محرم ١٤٤٨ هـ - 8 يوليو 2026 م

أخبار النافذة

ريمونتادا الأرحنتين تحرم مصر من معجزة الموندبال.. 6 أسباب قلبت الحلم إلى وداع مؤلم (فيديو) سايكولوجي توداي || الاتهام الذاتي العقلي.. لماذا تحتاج إلى تجويع عقلك القلق؟ رغم مسار التهذئة هذه الدول لن تعرف الراحة قريبًا أربعة حلول يحتاجها المشهد الأمني في سوريا الموندبال الذي لعبت فيه فلسطين بلا منتخب نهاية الحلم الأمريكي مدى مصر || حراج المعتقلين السابقين في مصر: حين لا ينتهي السجن بعد الإفراج هيومن رايتس ووتش || السروفراطية الحكومية سبب احتجاز اللاحئين وترحيلهم من مصر

□

 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](#)

سايكولوجي توداي || الاتهام الذاتي العقلي.. لماذا تحتاج إلى تجويع عقلك القلق؟





الأربعاء 8 يوليو 2026 04:00 م

يوضح روبرت باف في مقال نشره موقع سايكولوجي توداي أن العقل الحديث يعيش حالة من الإفراط في استهلاك المعلومات والمحفزات الرقمية، ما يترك مساحة ضئيلة لمعالجة المشاعر المتراكمة والتخلص من الضغوط النفسية. ويشير الكاتب إلى مفهوم «الالتهام الذاتي العقلي» باعتباره فترة من الصمت والامتناع عن استقبال المدخلات الخارجية، تتيح للدماغ فرصة استعادة توازنه وتنظيم مشاعره.

ويشرح سايكولوجي توداي أن الإنسان يطعم عقله باستمرار بالمعلومات منذ لحظة الاستيقاظ وحتى النوم؛ إذ يتنقل بين الهاتف والأخبار والبودكاست ووسائل التواصل الاجتماعي دون فترات راحة حقيقية. وعلى غرار الصيام المتقطع الذي يساعد الجسم على التخلص من الخلايا التالفة، يحتاج العقل إلى فترات من «الصيام الذهني» حتى يعالج ما تراكم داخله من توتر وانفعالات.

العقل المُرهق من الإفراط في الاستهلاك

يؤكد المقال أن العقل لا يختلف كثيرًا عن الجسد عندما يتعلق الأمر بالإجهاد الناتج عن الإفراط. فكما يؤدي تناول كميات كبيرة من الطعام إلى إرهاق الجسم، يؤدي التدفق المستمر للمعلومات إلى إنباهك الدماغ وإبقائه في حالة معالجة دائمة لا تسمح له بالتعافي.

وتتراكم داخل العقل يوميًا مشاعر سلبية صغيرة، مثل رسالة مزعجة في العمل أو تعليق جارح أو خبر مقلق. وعندما ينشغل الدماغ باستقبال المزيد من المؤثرات، يفقد قدرته على ترتيب هذه التجارب والتعامل معها بهدوء، ما يزيد احتمالات القلق والانفعال تجاه مواقف بسيطة.

ويرى الكاتب أن منح العقل فترة خالية تمامًا من المدخلات يمنحه فرصة لإعادة تنظيم التجارب العاطفية والتخلص من «الالتهاب النفسي» الناتج عن تراكم الضغوط. فالصمت لا يمثل فراغًا، بل مساحة ضرورية للشفاء الداخلي وبناء القدرة على التكيف.

الصمت كوسيلة لاستعادة التوازن

يستشهد المقال بمقولة للفيلسوف والرياضي الفرنسي بليز باسكال حول عجز الإنسان عن الجلوس بمفرده في هدوء، موضحًا أن البشر غالبًا يستخدمون التدفق المستمر للمعلومات كوسيلة للهروب من مواجهة أفكارهم ومشاعرهم.

ويشير الكاتب إلى أن غياب الوقت المخصص للهضم النفسي يجعل الإنسان أكثر عرضة للمبالغة في ردود أفعاله. فقد يتحول موقف بسيط، مثل تأخر رحلة أو سوء تفاهم مع شريك الحياة، إلى أزمة كبيرة بسبب امتلاء العقل أصلًا بالضغوط التي لم تُعالج.

كما يستحضر المقال تجربة عالم النفس كارل يونغ، الذي لجأ إلى العزلة والصمت لفترات طويلة في منزل بناه على ضفاف بحيرة زيورخ، بعيدًا عن وسائل الاتصال الحديثة. ويرى الكاتب أن هذا الابتعاد عن المؤثرات الخارجية ساعد يونغ على إنتاج أفكاره النفسية الأكثر تأثيرًا.

كيف نمارس الصيام الذهني في الحياة اليومية؟

يوضح المقال أن الإنسان لا يحتاج إلى الانعزال الكامل حتى يمنح عقله فرصة للتجدد، بل يمكنه إدخال عادات بسيطة تمنحه لحظات من الهدوء.

ويقترح الكاتب تخصيص الساعة الاولى بعد الاستيقاظ دون استخدام الهاتف او متابعة الاخبار او تصفح مواقع التواصل، لان بداية اليوم تؤثر بشكل كبير في الحالة النفسية. ويمكن استبدال هذه العادة بأنشطة هادئة مثل التأمل أو إعداد مشروب أو ممارسة تمارين بسيطة.

كما يدعو إلى تجربة التنقل اليومي في صمت، بعيدًا عن المكالمات والبودكاست والموسيقى، حتى يتعود العقل على وجود مساحة غير ممتلئة بالمحفزات. ويقترح أيضًا المشي لمدة عشرين دقيقة دون هاتف، بهدف السماح للذهن بالاسترخاء واستعادة قدرته على التركيز.

ويخلص روبرت إيه. بف إلى أن السلام النفسي لا يأتي دائمًا من الحصول على المزيد من المعلومات أو البحث عن إجابات إضافية، بل قد يكون موجودًا بالفعل داخل الإنسان عندما يمنح نفسه لحظة هدوء حقيقية بعيدًا عن الضجيج المستمر.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/meditation-for-modern-life/202607/mental-autophagy-why-you-need-to-starve-your-anxious-mind>

اقتصاد



ال"شعبة" تعترف: ارتفاع أسعار الأسماك والفسخ والرنجة 30% بسبب الوقود
الثلاثاء 14 أبريل 2026 09:00 م

اقتصاد



بالصور: إصابة 18 طالبة في حادث أتوبس بطريق الصعيد الحر بالمنيا
الخميس 9 أبريل 2026 11:20 م

مقالات متعلقة

في فلقنا عضاوتنا نعلم لعلنا سأك انملي ن أنكم انا

ماذا يمكن أن نعلمنا كأس العالم عن التواضع الثقافي؟

في سفننا فيكتنا وركنا لايرورض نايسننا دعي انا: نايسننا عيفخلا قوقلا || يادوتي جولوكياس

سايكولوجي توداي || القوة الخفية للنسيان : لماذا بعد النسيان ضروريًا للذاكرة والتكيف النفسي؟

تاذلا قردملا انتاداع قلطية ذلام

ما الذي يطلق عاداتنا المدمرة للذات؟

في تاذلا في عولاو قمكحلا ززعتو ريكفتلاب في قترت اياده س مخ || ي ادوت في جولوكياس

سايبكولوجي توداي || خمس هدايا ترتقي بالتفكير وتعزز الحكمة والوعي الذاتي

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

□

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

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026