



الخميس ٢١ شوال ١٤٤٧ هـ - 9 أبريل 2026 م

## أخبار النافذة

ترنمة الاستقلال: هندسة السيادة في زمن الانكسار وما بعده كيف تتغلب على هبوط الطاقة في منتصف اليوم ثورة طيبة.. علاج مرض السكري بحقنة واحدة رغم وقف إطلاق النار مع إيران.. النواب الديمقراطيون يتحركون لعزل ترامب من منصبه الجارديان|| ماذا يتضمن مقتحح إيران لوقف إطلاق النار من 10 نقاط وهل توافق عليه واشنطن؟ هورن ريفيو|| هرمز مقابل باب المندب: سابقة حرب أكتوبر وإغلاق بوابات البحر ذا ترامبت || مصر وطاعون الظلام الحديث إيقاف ناقلات النفط في مضيق هرمز وإيران تهدد بالانسحاب من اتفاق وقف إطلاق النار

□

 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
  - التمنية البشرية
  - الأسرة
  - مديا

[الرئيسية](#) « [التمنية البشرية](#)

## كيف تتغلب على هبوط الطاقة في منتصف اليوم



الخميس 9 أبريل 2026 08:20 م

تستعرض الكاتبة كاثي كاساتا في هذا المقال ظاهرة شائعة يمر بها كثيرون خلال ساعات الظهيرة، حيث ينخفض مستوى النشاط والتركيز بشكل ملحوظ. تشرح كاساتا الأسباب الفسيولوجية وراء هذا الشعور، وتقدم حلولاً عملية تساعد على استعادة الطاقة ومواصلة اليوم بكفاءة.

ينشر موقع Verywell Mind هذا المحتوى ضمن قسم الصحة النفسية وتحسين نمط الحياة، موضحاً أن هبوط الطاقة يرتبط بإيقاع الجسم اليومي وليس مجرد كسل أو ضعف إرادة.

### لماذا نشعر بهبوط الطاقة؟

يحدث هذا الهبوط نتيجة ما يُعرف بالإيقاع اليومي للجسم (الساعة البيولوجية)، حيث يرتفع مستوى النشاط صباحاً ثم ينخفض قليلاً في

اوائل فترة بعد الظهر. يفسّر الاطباء هذا الانخفاض بانه تغير طبيعي في درجة اليقظة، وليس خلا بحد ذاته.

يؤثر هذا التغير بشكل أكبر عند من يعانون قلة النوم أو اضطراب جودته، كما تزيد شدته لدى من يجلسون لفترات طويلة أمام الشاشات أو في بيئات عمل ثابتة.

## طرق عملية لاستعادة النشاط

**يمكن مواجهة هذا الهبوط بعدة خطوات بسيطة لكنها فعالة:**

- حسن روتين نومك: ابدأ من الليل. احرص على نوم كافٍ وعميق، لأن قلة النوم تجعل هبوط الظهيرة أقوى وأكثر إزعاجًا.
- تحرك بدل الجمود انهض وامش قليلاً أو مارس تمارين خفيفة. يرفع النشاط البدني مستوى الأوكسجين في الجسم ويزيد اليقظة فورًا.
- خفف وجبة الغداء تؤدي الوجبات الثقيلة الغنية بالكربوهيدرات إلى استهلاك طاقة الجسم في الهضم بدل التركيز، لذلك يفضل تناول وجبات خفيفة أو تقسيم الطعام على فترات
- اشرب كافيين أو ماء: يمنح الكافيين دفعة مؤقتة من النشاط، لكن يجب تناوله في وقت مناسب حتى لا يؤثر على النوم. كما يساعد الماء في تنشيط الدورة الدموية وتحسين الأداء الذهني.
- جرّب فيتامين C: يدعم هذا الفيتامين إنتاج الطاقة ويقلل الشعور بالتعب، خاصة عند تناوله بانتظام خلال اليوم.
- غير حالتك الذهنية: لا تركز على التعب. بدل أفكارك، تحدث مع صديق، أو اقرأ شيئاً خفيفاً. أحياناً يحتاج العقل فقط إلى "إعادة تشغيل".
- خذ قيلولة قصيرة: إذا سمح وقتك، خذ قيلولة من 20 إلى 30 دقيقة. تساعد هذه المدة في استعادة النشاط دون الدخول في نوم عميق يسبب خمولاً.

## متى يصبح الأمر مقلقًا؟

يشير الأطباء إلى أن النعاس الزائد خلال النهار قد يدل على مشكلة صحية، مثل اضطرابات النوم أو تأثيرات جانبية لبعض الأدوية. في هذه الحالة، لا يكفي تعديل العادات اليومية، بل يحتاج الأمر إلى استشارة طبية.

في النهاية، لا يمثل هبوط الطاقة في منتصف اليوم عدوًا، بل إشارة من الجسم. إذا فهمت هذه الإشارة وتعاملت معها بذكاء، يمكنك تحويل لحظة التعب إلى فرصة لإعادة الشحن والانطلاق من جديد بقوة.

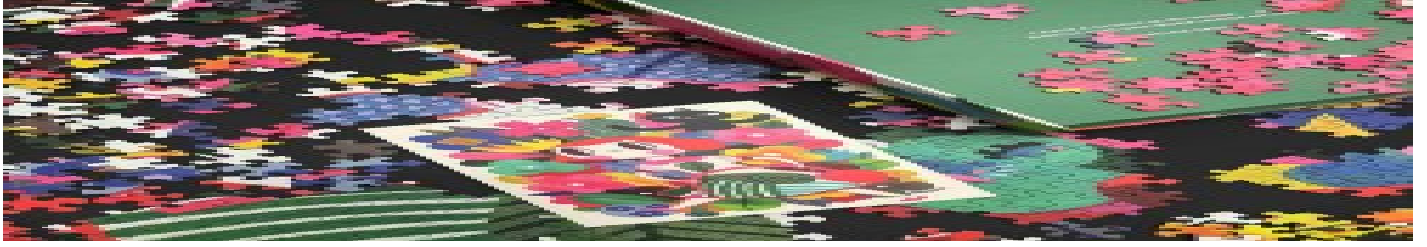
<https://www.verywellmind.com/how-to-push-through-a-midday-slump-11923369>

## تقارير



تداول "حرب هرمز" هدف ترامب للفكاك من التكلفة العسكرية والاقتصادية لأمريكا  
الاثنين 16 مارس 2026 08:30 م

## تقارير



سونس | فوائد البازل للصحة النفسية في ثقافة اللهاث المستمر  
الأحد 8 فبراير 2026 05:00 م

## مقالات متعلقة

لجؤملا لان كمملا ريغتلا رهش .. ناضمر

رمضان.. شهر التغيير الممكن لا المؤجل

قاهرلاو فارسلا، ناميلا أمسوم قلمسلا قرسلا عنصت فيك: تييلا لخاد ناضمر

رمضان داخل البيت: كيف تصنع الأسرة المسلمة موسماً للإيمان بلا إسراف ولا إرهاق؟

عمتجملاو ناسنلا ليكشت ليضفلا رهشلا ديغي فيك: ميقللة سردم ناضمر

رمضان مدرسة القيم: كيف يعيد الشهر الفضيل تشكيل الإنسان والمجتمع

أميق مّلتوت تايركذ عنصتة قيكد راكفأ: لافطلا عم ناضمر

رمضان مع الأطفال: أفكار ذكية تصنع ذكريات وتعلم قيماً

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

□

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Telegram](#)

- 
- 
- 

إشترك

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026