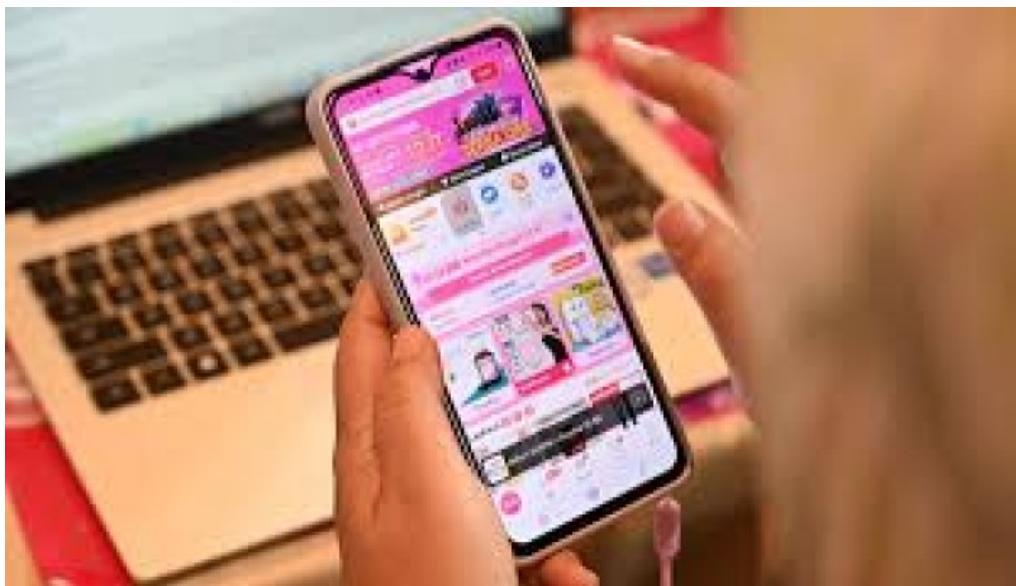


# كيف تستغل رمضان للتخلص من إدمان الأجهزة الإلكترونية؟



الأربعاء 18 فبراير 2026 م

شهر رمضان لا ينكر في العام إلا مرة واحدة، وهو فرصة سنوية يمنها الله تعالى للعبد ليتقرب إليه فيه بالصوم والطاعات، من قراءة القرآن وأداء الصلوات الخمس وصلاة التراويح في المسجد، والتصدق، وهو ما يستلزم الحد من استخدام الأجهزة الإلكترونية لضمان عدم إهدار الوقت، وإعطاء الأولوية للعبادات خلال هذا الشهر الفضيل □

وأحدثت الهواتف المحمولة وأجهزة الآيياد والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة تحولًا جذريًّا في حياة الناس خلال السنوات الأخيرة، حتى أصبحت مدوِّيًّا أساسياً للتواصل الاجتماعي والتعليم والعمل والمنزل، وبات من غير الممكن التخلي عنها، كأحد سمات الحياة العصرية □

## الحد من استخدام الأجهزة الإلكترونية خلال رمضان

ويرزت في هذا الإطار مقتراحات بتنظيم وسائل التواصل الاجتماعي، للحد من إضرارها النفسية، لذا يُعد رمضان فرصة مناسبة أقصى قدر من الفوائد الصحية الجسدية والعقلية؛ وتحجيم استخدام الأجهزة الإلكترونية، أو التخلص من إدمانها، أو حتى الصيام عنها □

ويُعد شهر رمضان فرصة مثالية لتحقيق السكينة والتحكم في المشاعر والسلوكيات □ فخلال رمضان، يُساعد التأمل، والتقرب إلى الله أكثر على الابتعاد عن السلبية، عبر العبادة وتلاوة القرآن الكريم □

فالعبادة والتأمل يساعدان على تدفق الأفكار النقية وراحة البال □ وبينما تُشكّل الأجهزة الرقمية جزءاً لا يتجزأ من تواصلنا اليومي، فإنَّه من الأفضل أخذ استراحة من استخدامها خلال شهر رمضان لتحقيق الفائدة الروحية المرجوة □

وبعد شهر رمضان فرصةً لتعزيز الصحة النفسية من خلال الامتناع عن العادات السيئة كالجدال والشجار، وترتبط العديد من هذه العادات السيئة بإنترنت وقضاء وقت طويل أمام الشاشات □

وتشير الدراسات إلى أن الأجهزة المحمولة تؤثر سلبيًّا على العلاقات بين الأشخاص، وأن التكنولوجيا التي صُممت لتقريب الناس من بعضهم البعض قد أدت إلى تباعدتهم □

## أضرار الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي

وُ يقدم الأبحاث أدلةً على وجود صلة محتملة بين الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية لدى الشباب والمراهقين □

وأظهرت إحدى الدراسات أن المراهقين الذين يقضون وقتاً أطول أمام الشاشات يعانون من مشاكل نفسية، بينما كان نظارتهم الذين قللوا من وقتهم أمام الشاشات وانخرطوا في أنشطة، مثل الرياضة والدراسة ومارسة الشعائر الدينية أقل عرضةً للمعاناة من مشاكل نفسية □

وبعد شهر رمضان فرصةً لتنشيط الجانب الروحي والاجتماعي معًا من خلال قضاء المزيد من الوقت مع العائلة، خاصةً خلال أوقات الإفطار والسحور □

لذا، أجعل رمضان هذا العام تحدياً لك، لتقليل استخدام الهاتف والأجهزة الإلكترونية بشكل عام، وشجع عائلتك وأصدقائك على المشاركة واحصل على أقصى فائدة من الصحة البدنية والنفسية، بالتركيز على العبادة وقضاء وقت أطول مع العائلة بدلاً من استخدام الشاشات