

حتى لا يسرق منك أفضل أوقات العام نصائح ذهبية للتعامل مع الهاتف في رمضان



الجمعة 20 فبراير 2026 م 05:00

من أكثر الأشياء التي تسرق الوقت وتضييع على الكثيرين فرصة اغتنام شهر رمضان، الانشغال بالهاتف وتصفح وسائل التواصل الاجتماعي لأوقات ربما تمتد لساعات، وهو ما يدفع إلى التساؤل حول الطرق العملية التي تساعد على التخلص من إدمان الهاتف أثناء شهر الصيام، أو ما يسعى به "الصيام الرقمي".

إذا تساءلت يوماً: "كيف أركز في العبادة دون أن يتشتت انتباحي؟"، فأنت لست وحدك الذي يطرح هذا التساؤل فالهاتف يراقبنا أينما ذهبنا، ويتيح للآخرين التواصل معنا أينما كنا، غالباً ما يكون هو السبب الرئيس في سرقة وقتنا المخصص للعبادة، ويرمنا لذلة التقرب إلى الله

فيسبوك، إنستغرام، الرسائل النصية، البريد الإلكتروني، المكالمات الهاتفية وغيرها الكثير من التطبيقات، يجعل من الصعب الانعزal عن العالم، والخشوع في العبادة، ويزداد الأمر صعوبةً إذا كنت تقرأ القرآن على هاتفك

وكثير من الناس يتساءلون: "هل يجوز قراءة القرآن على الهاتف؟"، والجواب: نعم، فقراءة القرآن بأي شكل من الأشكال جائزة، لكن استخدام الهاتف لقراءته يزيد من إغراء فتح تطبيقات مُشتّتة للانتباه

إذن، ما العمل؟ لأننا لا نستطيع ببساطة التخلص من هواتفنا؟

يقدم الخبراء بعض النصائح العملية التي تساعد على مقاومة تشتيت الهاتف للانتباه، والتركيز أثناء قراءة القرآن والصلوة

أوقف الإشعارات عَلَى التطبيقات مثل البريد الإلكتروني، وفيسبوك، وإنستغرام، وتيك توك - أي تطبيقات تجذب انتباحك يمكنك فتحها في وقت لاحق، خارج أوقات العبادة، ومتابعة ما فاتك

مصحف مطبوع

استخدم نسخة ورقية من المصحف، لا تعتمد على تطبيقات القرآن أثناء وقتك المخصص للقراءة هذا التغيير البسيط يُجيب على السؤال: "كيف أقرأ القرآن دون أن يشتت الهاتف انتباحي؟": فهو يقلل من إغراء استخدام تطبيقات أخرى

عاهد نفسك ألا تفتح أي تطبيقات أو تتفقد بريدك الإلكتروني حتى تنتهي تماماً من وقتك المخصص للصلوة وقراءة القرآن، هذا يتطلب منك ضبط النفس والصدق التام مع الذات

وبتطلب الأمر ضبط النفس لأنه، سيجد عقلك (والشيطان) أسباباً "منطقية" لا حصر لها تدفعك لفتح تطبيق واحد أو أكثر، فالامر يتطلب صدقًا في العزم والإرادة

لذا، إذا وجدت نفسك، على الرغم تفتح التطبيقات وتسمح لها بسرقة وقتك المخصص للعبادة، فكن صادقاً مع نفسك اعترف بأنك قد لا تستطيع التحكم في وجود هاتفك معك في تلك الأوقات التي يجب ألا يشغل فيها ذهنك بأي شيء آخر سوى الخشوع لله

اتخذ إجراءات حاسمة إذا لزم الأمر، إذا لاحظت أن هاتفك المحمول يسرق وقتك المخصص للعبادة باستمراً، فقم بتفعيل وضع "عدم الإزعاج"، واتركه في غرفة أخرى.

أعراض انسحابية

لكنك قد تعاني من أعراض انسحابية، قد ينشغل عقلك بما يحدث في التطبيقات التي تتنفسها باستمرار، بل قد تشعر بالضيق والقلق، هذا طبيعي، إذا تساءلت: "كيف أتخلص من إدمان الهاتف أثناء الصلاة، والتفرغ للعبادة؟"، فهذه إحدى أكثر الخطوات فعالية.

ادع الله أن يمنحك القوة ويفيك فركاً، وتذكر أنه يرغب في لقائك أكثر مما ترغب أنت في لقائه.

كأي عادة، سيستفرق الأمر وقتاً ومعارضاً للتخلص من عادة استخدام الهاتف للتوقف عن تخصيص وقت للعبادة، لكن الدعاء والمتابرة سيكسبان في النهاية.

وستجني علاقتك بالله فوائد ملموسة عندما تحكم في استخدامك للهاتف، ستكتشف أنه من الممكن الدراسة والصلوة والخشوع في العبادة دون أن يشتت انتباحك هاتفك.

وبنطبق هذا على جهاز الكمبيوتر أو الآيپاد أيضًا، إذا لم تستطع مقاومة تصفح الإنترنت (الأخبار، فيسبوك، البريد الإلكتروني، إلخ)، فقد تحتاج إلى أن تعاهد الله على إبقاء جهاز الكمبيوتر أو الآيپاد مغلقاً حتى انتهاء وقت عبادتك، أو أن تضعهما في غرفة أخرى.