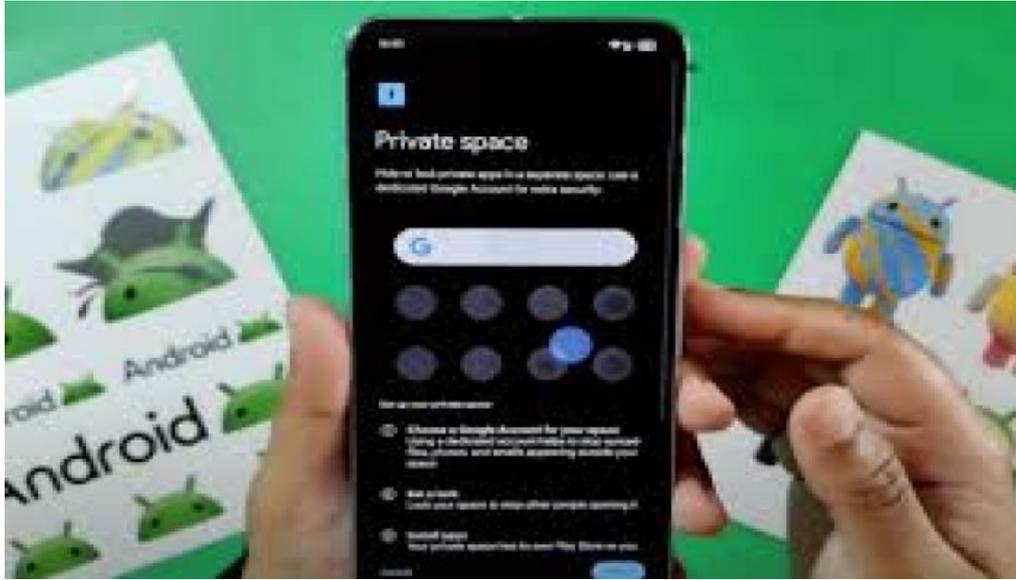


4 نصائح لاستخدام هاتفك خلال شهر رمضان



السبت 21 فبراير 2026 08:00 م

أصبح الهاتف المحمول لكثير من الناس بمثابة "إدمان" يصعب التخلص منه، مما يجعلهم يعانون خلال شهر رمضان في البحث عن طرق عملية لوقف استخدامه إلى الحد الأدنى، أو على الأقل تنظيم استخدامه بما لا يؤدي إلى إهدار الشهر الفضيل

وفيما يلي مجموعة من الطرق العملية لتقنين استخدام هاتفك، دون أن يكون له تأثير على صيامك:

خاصية عدم الإزعاج

التوقف التام عن استخدام هاتفك المحمول ليس خيارًا عمليًا، لكن هناك خاصية يمكنك تفعيلها تتيح لك استقبال الاتصالات التي تريدها فقط، دون أن تشتت انتباهك عن الصلاة أو تلاوة القرآن، بسبب المكالمات والتفاعلات التي لا تنتهي

لذا، يمكنك تفعيل خاصية "عدم الإزعاج"، (Do Not Disturb) في أندرويد بسرعة، من خلال سحب لوحة الإشعارات لأسفل، ثم اضغط على أيقونة "عدم الإزعاج" (دائرة بداخلها خط).

ويمكنك تخصيص الميزة عبر الإعدادات < الصوت/الإشعارات > عدم الإزعاج، لتحديد استثناءات للمكالمات، الرسائل، والتطبيقات، أو جدولتها لتفعيلها تلقائيًا ويمكنك أيضًا تخصيصها كميزة مجدولة من بداية يوم صيامك إلى نهايته

تعطيل إشعارات وسائل التواصل الاجتماعي

يستقطع تصفح وسائل التواصل الاجتماعي جزءًا كبيرًا من أوقاتنا، لذا فمن الأفضل تعطيل الإشعارات لعدم تشتيت الانتباه خلال فترة الصيام فقد نُشتت إشعارات الإعجابات والتعليقات على منشوراتك في منصات التواصل الاجتماعي انتباهك، لذا يُنصح بإيقاف جميع الإشعارات، مما يمنحك حرية اختيار وقت تفاعل مع هذه المنصات

استخدم خاصية "مدة استخدام الشاشة"

إذا كنت تواجه صعوبة في استخدام هاتفك وتحتاج إلى طريقة أفضل تساعدك على تقنين استخدامه، فهناك خاصية "مدة استخدام الشاشة" (Digital Wellbeing) في أندرويد

ويمكنك تفعيلها من خلال فتح "الإعدادات"، ثم اختر "الرفاهية الرقمية" وأدوات الرقابة الأبوية". ويمكنك عرض الإحصائيات، ضبط مؤقتات يومية للتطبيقات (App Timers)، تفعيل "وضع التركيز" لإيقاف التطبيقات المشتتة، أو جدولتها "وضع وقت النوم" لتقليل الإجهاد تُوفر هذه الميزة خصائص متطورة تتجاوز مجرد مراقبة الوقت الذي تقضيه على هاتفك، فباستخدام ميزة "مدة استخدام الشاشة"، يمكنك تحديد قيود على المحتوى من خلال حظر الوصول إلى مواقع معينة، وتحديد حدود زمنية لاستخدام التطبيقات

كما يتيح لك تحديد حدود الاتصال لبعض جهات الاتصال، مما يؤدي إلى قطع الاتصال تلقائيًا عند انتهاء المهلة الزمنية وهذه الخاصية مثالية للحد من إدمانك للهاتف، حيث تجبرك على تركه وتخصيص وقت للعبادة خلال شهر رمضان

تنزيل التطبيقات الإسلامية

من أفضل الطرق لاستخدام الهاتف أثناء الصيام في رمضان تنزيل التطبيقات الإسلامية، من أجل مطالعتها، وتزويد حصيلتك الروحية خلال

ساعات الصيام وتعمل هذه التطبيقات على تذكيرك بأوقات الصلاة، وتحميل القرآن الكريم للقراءة دون اتصال بالإنترنت