

6 تطبيقات لتحويل عاداتك في رمضان إلى أسلوب حياة

الخميس 5 مارس 2026 07:00 م

يعتبر رمضان المحطة السنوية الأهم لإعادة صياغة العادات، فهو الوقت الذي يتغير فيه جدولنا اليومي بالكامل، مما يجعله فرصة ذهبية لترك العادات السيئة وتبني أخرى إيجابية، فإليك تفصيل لستة من أفضل التطبيقات التي ستساعدك على الانضباط والنمو خلال هذا الشهر الكريم

تطبيق ستريكس

يعتمد "ستريكس" (Streaks) على مبدأ بسيط ولكنه قوي جدا، وهو الاستمرارية هي مفتاح التغيير، حيث يتيح لك التطبيق اختيار حتى 12 عادة يومية، ووضع هدف هو إتمام العادة كل يوم لزيادة طول "السلسلة". وهو يصلح لشهر رمضان، لأنه مثالي للعادات التي تتطلب تكرارا يوميا مثل قراءة جزء من القرآن، أو المشي قبل الإفطار، أو شرب كمية كافية من الماء بين الإفطار والسحور، كما يتميز بواجهته البسيطة التي تجعل تتبع المهام أمرا سريعا لا يشتت صياحك

تطبيق واي أوف لايف

إذا كنت ممن يحبون لغة الأرقام والمخططات البيانية، فهذا تطبيق "واي أوف لايف" (Way of Life) هو خيارك الأول، حيث يركز على الأنظمة الملونة (الأخضر للنجاح، الأحمر للفشل)، مما يعطيك لمحة سريعة عن أدائك خلال الأسبوع.

أما ميزته الكبرى فهي أنه يتيح لك تدوين ملاحظات يومية، ويمكنك من كتابة سبب إخفاقك في عادة معينة في يوم دعوة إفطار في رمضان مثلا، لتحليل الأخطاء وتجنبها لاحقا

تطبيق فايبولوس

تطبيق "فايبولوس" (Fabulous) ليس مجرد متتبع عادات، بل يعتبره مستخدموه كمدرّب حياة، حيث تم تطويره في مختبرات جامعة "ديوك" (Duke) للاقتصاد السلوكي.

أهم ما يميزه هو ميزة تكديس العادات (Habit Stacking)، حيث يساعدك التطبيق على ربط عادة جديدة بعادة موجودة مسبقا.

أما الاستفادة منه في رمضان فتكون في استخدامه لبناء روتين السحور، فبمجرد انتهائك من السحور (عادة قديمة)، يذكرك التطبيق ببدء الأذكار أو قراءة صفحتين من المصحف (عادة جديدة)، مما يسهل الالتزام بها دون مجهود ذهني كبير.

تطبيق لوب هايت تراكر

يعتبر "لوب" (Loop Habit Tracker) الخيار المفضل لمحبي التقنية النظيفة والبرمجيات مفتوحة المصدر، حيث أنه بدون إعلانات، ويمنح الهدوء والسكينة، بدون أي ازعاج

كما يمتلك التطبيق خوارزمية متطورة تحسب قوة العادة (Habit Strength)، فكلما كنت ملتزما، زادت قوة العادة، وإذا فاتك يوم، لا تعود النتيجة للصفر بل تنقص تدريجيا، مما يقلل من شعور الإحباط

تطبيق كوتش مي

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، ورمضان هو شهر الجماعة بامتياز، وهذا ما يركز عليه "كوتش مي" (Coach.me)، حيث يمكنك الانضمام لمجموعات تشاركك نفس الأهداف مثلا مجموعة الاستيقاظ لصلاة الفجر، إضافة لذلك يمكنك رؤية الآخرين ينجزون مهامهم مما يعطيك دفعة معنوية هائلة.

ويوفر التطبيق خيار استئجار مدرب بشري حقيقي لمتابعتك، وهو ما قد يكون مفيدا إذا كان لديك هدف صحي كبير تريد تحقيقه في رمضان

تطبيق تحدي 21 يوما

يعتمد تطبيق (21 Days Challenge) على المقولة الشائعة بأن العقل يحتاج إلى 21 يوما لبرمجة عادة جديدة.

حيث يقدم لك تحديات جاهزة مصممة علميا، وهو يعتبر مثالي لشهر رمضان، لأن البدء بتحدي 21 يوما في بداية الشهر يعني أنك ستنتهي التحدي وتثبت العادة قبل وصول عيد الفطر، مما يضمن خروجك من رمضان بشخصية مطورة.

وهنا نجد أن التكنولوجيا في رمضان ليست عدوا للروحانية، بل يمكن أن تكون خادما مطيعا يعينك على الانضباط فقط اختر التطبيق الذي يشبه شخصيتك.