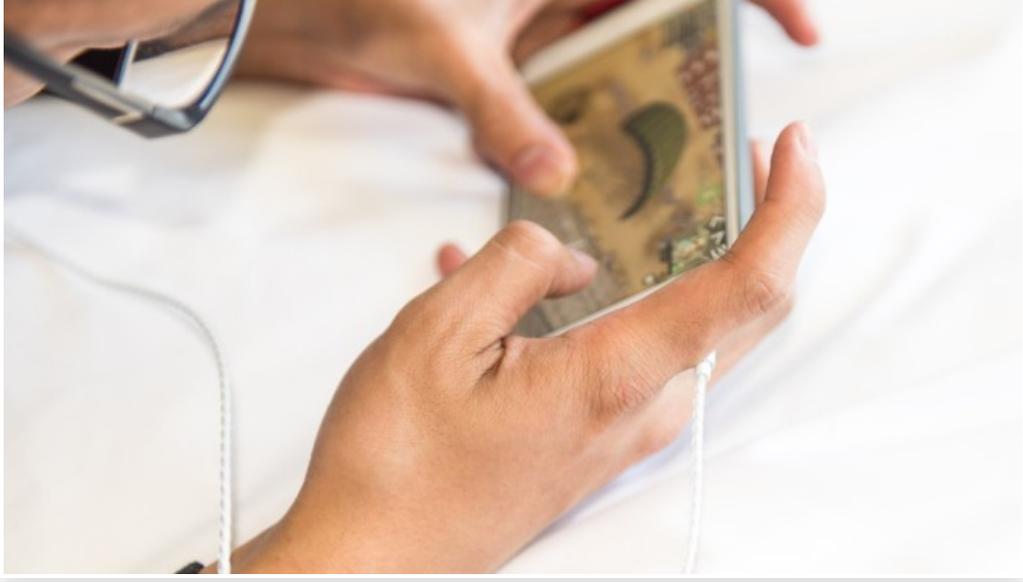


6 نصائح تساعدك على الصيام عن هاتفك في رمضان



الاثنين 23 فبراير 2026 05:00 م

ربما يكون من الصعب على الكثير منا أن يعيش بدون هاتف في عصر أصبحت فيه التكنولوجيا تهيمن فيه على كل شيء، لكن على الأقل يمكن تقنين استخدامه في بعض المناسبات مثل شهر رمضان، من أجل التركيز على العبادة وعدم الانشغال عنها باستخدام هواتفنا، التي لا تتوقف عن الرنين بسبب الإشعارات من تطبيقات البريد الإلكتروني، ومواقع التواصل الاجتماعي، والأخبار، والألعاب، والرسائل الفورية، وغيرها

1. إيقاف الإشعارات

الوقت في رمضان ثمين للغاية، لذا إذا كنت تستخدم هاتفك لأغراض العمل أو غيرها من الأمور المهمة، فقد لا يمكنك التوقف عن استخدام البريد الإلكتروني تمامًا، لكن يمكنك تقليل عدد مرات تفقدها خصص جزءًا من يومك (حوالي 10-15 دقيقة) لتفقد جميع رسائلك الإلكترونية وإشعاراتك، وبهذه الطريقة لن يفوتك أي شيء مهم، ولن تضطر إلى تفقد كل رسالة فور وصولها

أما بالنسبة لإشعارات تطبيقات المراسلة الفورية، فأوقفها، أو على الأقل أوقف جميع إشعارات المجموعات واطرك إشعارات الأفراد فقط

2. مغادرة مجموعات واتساب

الكثيرون يشتركون في العديد من مجموعات واتساب التي تُعدّ مضيعة للوقت بالنسبة لهم، حيث تُرسل الرسائل باستمرار طوال اليوم، لذا، من الأفضل تصفح جميع المجموعات التي أُضيفت إليها، واخرج من تلك التي لا تجد فيها فائدة

3. اترك هاتفك في المنزل

أفضل طريقة للتغلب على إدمان الهاتف هي التخلي عنه تمامًا، وذلك من خلال تركه في المنزل عند الذهاب إلى المسجد لأداء صلاة التراويح، حتى تتمكن من التركيز أثناء الصلاة، لاستغلال هذا الوقت في ذكر الله، وقراءة الأذكار، والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم

4. تفعيل وضع الطيران

إذا كان ترك هاتفك في المنزل صعبًا بالنسبة لك، جرّب تفعيل "وضع الطيران" التي تُعطّل الهاتف عن استقبال المكالمات وإرسالها عند تفعيل هذه الميزة، لن تستقبل أي مكالمات أو رسائل نصية، كما يتم تعطيل الإنترنت

5. المصحف المطبوع

تتوفر العديد من التطبيقات في متاجر التطبيقات المختلفة التي تُتيح لنا قراءة القرآن الكريم وهي مفيدة جدًا عند الخروج من المنزل، أو عند عدم توفر نسخة ورقية من المصحف لكن إذا كنا في المسجد ووجدنا مصحفًا، فمن الأفضل أن نقرأ منه، حتى لا تؤدي القراءة على الهاتف إلى تشتيت انتباهنا بالإشعارات المتكررة

6. الهواتف القديمة

ربما لا يزال الكثير منا يحتفظ بهواتفه القديمة، والتي يقتصر استخدامها على الوظائف الأساسية فقط، مثل المكالمات والرسائل النصية

ولكن كيف ستعيش بدون الإنترنت والتطبيقات؟ قبل ظهور الهواتف الذكية المتصلة بالإنترنت، كان الناس يعيشون حياة طبيعية والأفضل من ذلك؟ أنها تدوم لأيام دون الحاجة إلى شاحن