

الابتعاد عن المشتتات في رمضان.. كيف تحقق التوازن بين العبادة والعمل والراحة؟

2 مارس، 2025



مع حلول شهر رمضان، أكد المستشار والباحث في المهارات أنس محمد الجعوان على أهمية التخطيط الجيد لاستثمار الوقت وتحقيق التوازن بين العبادات، العمل، والراحة، مشددًا على ضرورة الابتعاد عن وسائل التواصل الاجتماعي والأنشطة غير المفيدة التي قد تسرق الوقت دون فائدة حقيقية.

وأوضح الجعوان أن إدارة الوقت بفعالية تبدأ بتحديد جدول يومي يشمل أوقاتًا ثابتة للعبادة، العمل، والراحة، مع التركيز على الأولويات مثل أداء الصلوات في وقتها، قراءة القرآن، والإكثار من الأذكار والاستغفار، ناصحًا بالحرص على قيام الليل وصلاة التراويح، سواء في المسجد أو في البيت لمن لا يتمكن من الذهاب.

وفيما يتعلق بالجانب المهني والتطوير الشخصي؛ شدد الجعوان على

أهمية تنظيم وقت العمل بحيث يتناسب مع فترات النشاط والطاقة، واستغلال الوقت المتاح في التعلم، مثل قراءة الكتب أو حضور الدورات التدريبية، مشيرًا إلى أن التطوع والمساهمة في الأعمال الخيرية تعد من الطرق الفعالة لاستثمار الوقت في رمضان.

وعلى الصعيد الصحي، نبه إلى أهمية النوم المنتظم للحفاظ على الطاقة، وتناول غذاء متوازن عند الإفطار والسحور، مع ممارسة رياضة خفيفة بعد الإفطار لتعزيز النشاط.

ولم يغفل الجعوان عن الجانب الاجتماعي، حيث شدد على أن رمضان فرصة لتعزيز الروابط الأسرية من خلال قضاء وقت ممتع مع العائلة، إضافة إلى التواصل مع الأصدقاء لكن باعتدال، ويفضل أن يكون ذلك في سياق مفيد كجلسات الذكر أو تلاوة القرآن معًا.